Los Fundamentos de la Práctica de la Meditación

Ting Chen

Traducción al inglés: Maestro de Dharma Lok To
Traducción al español: Maestro de Dharma Kumgang

不立文字

教外別傳

直指人心

見性成佛

達摩初祖

Buenos Aires
2004
Año 2548 de la Era Budista

Tabla de Contenido

INTRODUCCIÓN DEL TRADUCTOR

Originalmente, la naturaleza y mente de uno son puras, y no hay nada que aceptar ni nada que rechazar; no hay ni existencia ni no-existencia; sólo hay comprensión clara sin apego y sin residir. Alguien que quiere conocer la mente sin apego y sin residir, puede encontrarla a través de la meditación, porque es sólo entonces que la mente no piensa en correcto e incorrecto, en bien o mal, y en uno y los demás.

Si esto parece oscuro, entonces consideren lo siguiente: el pasado ya se fue; cuando no piensas en él, el pensamiento del pasado también se ha ido. Entonces, no hay pasado ni ningún pensamiento del pasado. Más aun, el futuro aun no ha llegado. Si no lo deseas ni lo buscas, el pensamiento sobre el futuro se desvanece. Entonces, no hay futuro ni ningún pensamiento sobre el futuro. Finalmente, el presente ya es presente. Sin aferrarse a él ni residir en él, y sin haber ningún pensamiento sobre él, el pensamiento sobre el presente desaparece. La mente que no reside en ninguna cosa en absoluto es llamada la Mente Verdadera o Naturaleza Original.

La mente no-residente es la mente del Buda, es la mente de liberación, es la mente de Bodhi, y es la mente de no-nacimiento.

Entonces, si realmente quieres que la meditación llegue, siéntate apropiadamente derecho y cierra tus ojos. Entonces purifica tu mente, deja caer todo y no pienses ni bien ni mal. Sólo observa tus pensamientos. Mientras buscas su lugar de origen, descubre que súbitamente surgen y desaparecen súbitamente también, y que este proceso es continuo. Sé paciente y continúa observándolos, y en su momento, reconocerás que los pensamientos son vacíos de naturaleza propia; también conocerás, por consiguiente, la vaciedad original. No intentes seguir los pensamientos, rastrearlos de alguna manera o liberarte de ellos, y, en su momento, la conciencia se manifestará mientras tu mente ilumina un pensamiento. Entonces, súbitamente habrá una calma que se convierte en talidad. En algún punto, otro pensamiento surgirá, y lo observarás del mismo modo.

Hazlo así al menos una vez por día, sentándote entre quince minutos y una hora. Mientras tu concentración se hace más profunda, tus pensamientos se hacen más lentos y disminuyen en número, y tu poder de iluminación se incrementa hasta que eventualmente encuentras que no surge ni un solo pensamiento. Entonces, hay sólo calma y vaciedad, porque entonces la mente está limpia y pura. Esta es tu propia naturaleza como se conoce directamente a través de la sabiduría (Prajña).

El sujeto de la sabiduría es Prajña, y el opuesto de Prajña es la ignorancia. Prajña ilumina la ilusión que es la ignorancia. Con una exposición continua a Prajña, la ignorancia se va poco a poco hasta que hay un regreso a la propia naturaleza, o mente pura. Es en esta situación que el Pensamiento Correcto se manifiesta. Ya no hay más la dualidad de sujeto/objeto. Este estado es también conocido como no-pensamiento o talidad, y es referido también como lo inconcebible.

Cuando la mente es iluminada y un pensamiento, como uno ordinariamente sabe que es, surge, se disuelve instantáneamente.

Continua practicando de este modo sobre una base diaria, y notarás a tu naturaleza propia estableciéndose firmemente más clara y más pura. Entonces no habrá más necesidad de observar, ni habrá ningún propósito para observar. De hecho, no habrá más ninguna necesidad de ninguna clase. Será comprendido que la mente es no-mente, que la no-mente es la mente pura y que la mente pura es la mente verdadera. En ese momento, el sonido de la discusión y el rol del pensamiento terminarán. No puede ser expresado en palabras, y sin embargo es tan simple como tomar agua y saber si está fría o caliente. Es llamado Iluminación Súbita.

Es mi deseo expreso que esta guía, basada en el Manual de Meditación de Ting Chen, resulte provechosa en impartir el Dharma a sus lectores. Por ayudarme a lograr esta meta, deseo agradecer a Sam Langberg y al Dr. Frank G. French, sin cuya ayuda en la consideración de puntos finos en la traducción y sin cuya agudeza editorial esta tarea podría haber sido demasiado difícil. Pueda esta obra, entonces, ayudar a que cada uno genere la Mente Bodhi y que nunca retrocedan.

Maestro de Dharma Lok To
Young Men´s Buddhist Association of America
Bronx, New York
Mayo 1999
(Año Budista 2543)

Del traductor al español

Esperamos que este trabajo, de una gran profundidad y al mismo tiempo accesible a los principiantes, contribuya al interés de aquellos que aun no han comenzado a practicar, despertando en ellos la chispa que pueda encender su vela del Dharma, para el beneficio de todos los seres sintientes.

Upasaka Kumgang (Gonzalo Barreiros) – Buenos Aires, 2004. Año 2548 de la Era Budista.
Centro Zen Budista Argentino
www.czba.org

Voto de transferencia de méritos (Parinamana)
Para todos los donantes

Puedan todo el mérito y la gracia ganados por adornar las Tierras de Buda, por amar a nuestros padres, por servir a nuestro país y por respetar a todos los seres sintientes, ser transformados y transferidos para el beneficio y la salvación de todos los seres sintientes que sufren en los tres caminos del mal. Más aun, que podamos nosotros que leemos y escuchamos este Buddhadharma y, por consiguiente, generamos la mente de Bodhi, ser renacidos, al finalizar nuestra vida, en la Tierra Pura.

Comité de traducciones de Sutras de Estados Unidos y Canadá, 1999. Website: http://www.ymba.org/freebooks_main.html

Agradecimientos:

Respetuosamente agradecemos la asistencia, apoyo y cooperación de los siguientes consejeros, sin los cuales este libro no hubiera sido posible: Dayi Shi, Chuanbai Shi, Dr. John Chen, Amado Li, Cherry Li, Hoy-Sang Yu, Tsai Ping Chiang, Vera Man, Way Zen, Jack Lin, Tony Aromando, y Ling Wang.
Agradecemos a todos ellos por la edición y corrección del texto, mejorar la traducción, y preparar el manuscrito para la publicación.
Su devoción y concentración en completar este trabajo, sobre la base del voluntariado, son altamente apreciados.

El fundamento de la práctica de la meditación

¿Por qué meditar?

Cuando estás prisionero de los trastornos emocionales de la codicia, ira e ignorancia, puedes encontrarte sucumbiendo a enfermedades físicas muy reales; y cuando estás enfermo, el mundo puede verse como un lugar muy lúgubre. Esto no quiere decir, sin embargo, que todas nuestras enfermedades se deben a las emociones extremas. La exposición a sustancias a las cuales podrías ser alérgico te puede alterar completamente. Esto puede causar cambios violentos de humor, depresión, alucinaciones y toda clase de efectos físicos, incluyendo el daño real de tejidos. Cualquiera que sea la causa, la enfermedad es muy frecuentemente acompañada por una variedad de emociones perturbadoras. Programas que han sido diseñados para hacer un uso terapéutico de los métodos de relajación y meditación han probado ser efectivos en la disminución tanto de los efectos físicos como de las emociones que los acompañan. Aunque, tan beneficiosos como puedan ser, tales métodos lo llevan a uno sólo hasta allí.

En la tradición Budista, la meditación es usada para desactivar la fuente de todos los problemas – la ilusión de yo y los demás. En el Chan (Zen, Son) el objetivo es vencer al pensamiento y la corrupción. Habiendo hecho esto, y con pensamientos que ya no se agitan, la sustancia real de la mente se vuelve evidente. Sin pensamientos y sin la ilusión de yo y los demás, la codicia, ira e ignorancia no tienen lugar para surgir; y la energía que estaba atada por esas ilusiones se vuelve disponible, ayudando a proveer una mejoría completa en la salud. Este es el motivo por el cual la meditación es llamada La Práctica Fundamental.

Los efectos psicofisiológicos de la meditación

El fisiólogo ruso Ivan Pavlov (1849-1936), enfatizó el rol que el cerebro juega en la fisiología. A primera vista, uno podría asumir que esto es simplemente la afirmación de un hecho, porque normalmente se piensa que el cerebro involucra apenas poco más que los pensamientos. En realidad, toma parte en la producción de varias hormonas, directa e indirectamente. Cada aspecto de una persona está interrelacionado y así es cómo y por qué los pensamientos y las emociones pueden tener efectos de tan largo alcance. Esto es, sin embargo, también el por qué la meditación y los pensamientos que inducen a la calma pueden ser tan estabilizadores y tan saludables. Uno seguramente puede asumir, entonces, que la mayoría de lo que contribuye al funcionamiento apropiado también contribuye a la buena salud.

Sugerencias útiles para una mejor práctica y una mejor salud

A medida que progresas en tu práctica, se te pide que te sientes en quietud durante periodos más y más largos de tiempo de un tirón. Entonces varias limitaciones físicas pueden obligarte a hacer algunos ajustes en el modo en que te sientas. Si eligieras ignorarlas, creyendo que hay sólo una manera

correcta de practicar, puedes causarte dolor y distracción innecesarios (lo que significa que no serás capaz de concentrarte); y puedes exponerte también a daños físicos irreparables.

No es raro que la gente vuelva de un retiro con las rodillas dolorosamente dañadas, habiendo mantenido una posición a pesar del dolor y habiendo dado la bienvenida a un adormecimiento resultante, simplemente porque ellos tienen más problemas de los que pueden remediar. Para parafrasear al Sutra Kâlâma: "No hagas algo simplemente porque se te enseñó a hacerlo, sino inténtalo y prueba si funciona para ti". Está siempre alerta sobre lo que no parece estar bastante bien, y ve qué se podría hacer al respecto. Hay muchos, muchos métodos que pueden intentarse. No hay razón para someterse al dolor o a la debilidad absoluta, especialmente cuando nada bueno proviene de ello.

La relación entre la Mente y la meditación

La metáfora del espejo, frecuentemente referida en el Chan, es apropiada aquí para señalar los aspectos más salientes de la meditación según se practica en esta tradición. La mente-espejo no responde en absoluto, y es por esta falta de agitación que todas las cosas son claramente conocidas. Así es cómo se dice que es la mente cuando no hay aferrarse. La mente, para ser como un espejo, debe ser pasiva, desapegada, desinteresada y tranquila. Es un momento de descanso, recuperación, y aprendizaje de no ser engañado en medio de lo que habitualmente es engañoso. Cuando no hay perturbación en la mente, así como cuando no hay olas en la superficie de un lago, todas las cosas son reflejadas claramente, sin dejar huella. No hay intenciones, y no hay acción para ser tomada o no tomada. No hay dependencia de nada que hagas o no hagas. La meditación sólo se despliega naturalmente mientras la mente se vuelve tranquila.

Concentración

Si haces converger a los rayos del sol usando una lupa, y enfocas el punto resultante de luz sobre una hoja de papel, puedes hacer fácilmente un fuego a través de él. Similarmente, cuando concentras tus pensamientos, eres potenciado de muchas formas. Un Budista laico, Yang Jen San, encontró una vez una copia del Sutra Surangama en una vieja librería. Se sintió muy regocijado. Era justo lo que había estado buscando. Se sentó y leyó y leyó en completa absorción, olvidando lo que lo rodeaba, hasta que alguien lo llamó. Súbitamente se dio cuenta de que ya estaba oscuro y que si quería seguir, debía encender una lámpara. Cosas maravillosas deben suceder en la concentración profunda, porque él había estado leyendo en la oscuridad! Un escritor muy famoso de la Dinastía Sung, Su Dong Pu, recordaba una experiencia similar en la que él estaba tan profundamente absorto pintando un cuadro que ya no era conciente de su persona ni de ninguna otra cosa. Es así, entonces, que cuando una aplicación de todo corazón es dirigida, todo el mundo queda de lado.
Mientras tu concentración se fortalece, tu respiración se hace más lenta y se vuelve sutil; zonas de tensión residual se relajan, quizás después de haber existido allí durante un largo tiempo, y no hay esfuerzo. Una sensación de bienestar y comodidad aparece. La concentración sostenida y relajada de

este tipo fácilmente se vuelve meditación. Desplegándose naturalmente, si le es permitido continuar, mejora la salud y la vitalidad de uno, mientras emociones atrofiadas y sus concomitantes físicos dan lugar a la sanación. Los beneficios de mejoría de la salud de la meditación son ahora un tema de investigación, y numerosos médicos lo incluyen en el programa de recuperación de sus pacientes.

La mente de las personas comunes está en la confusión. Ellas son el producto de patrones profundamente arraigados de pensamiento resultante del karma acumulado desde tiempos inmemoriales, así como torturados por la ilusión del yo. Estar iluminado es estar libre de todo eso. La concentración ya reduce las confusiones al limitar la atención de uno a una sola cosa. A través de su práctica, la opinión aparente que tienes sobre tu ilusión del yo y de las cosas deja espacio hasta que hay meditación. Entonces, hay una ausencia de pensamientos y una ausencia de palabras. Entonces, sin la presión ni la fuerza de la ignorancia, toma lugar una muy profunda clase de sanación.

Meditación y Dhyana

En el Budismo, el hombre ordinario es visto como llevando una vida escarpada a través de las corrupciones de la codicia, ira e ignorancia. Es sólo cuando él encuentra, de primera mano, que no hay, de hecho, nada de lo que él haga que esté libre de corrupción y sufrimiento y que hay un modo de salir de todo eso, que él puede volverse bastante motivado como para ganar esa libertad. Esto es tradicionalmente comparado al descubrimiento de que la hermosa, colorida soga que uno atesora, es realmente una serpiente venenosa. Cuando esa es tu experiencia, puedes tener tal comprensión del Dharma de Buda que tu vida cambiará radicalmente. Puedes comprender más allá de toda duda que, aunque el cuerpo pueda ser fuerte y saludable, aun cambia y envejece. Puedes comprender profundamente, rompiendo el apego tanto al cuerpo como a la mente, que nacimiento, muerte y corrupciones ya no existen tampoco. En la tradición Chan, esto es descubierto a través de la meditación. La disciplina (sila), y la sabiduría (prajña) están estrechamente relacionada con la meditación (dhyana). La disciplina apropiada lleva a dhyana, y dhyana da surgimiento a prajña. Es por medio de la disciplina que las corrupciones son disipadas, y esto facilita el camino para el cultivo de dhyana (establecida en la misma región que Prajña). El gran Chan Ting (palabra china para la práctica meditativa relacionada con dhyana) se dice que es apartado de las corrupciones y el sufrimiento como resultado de la auto-disciplina. Liberarse a uno mismo de las corrupciones es el propósito principal de la práctica de la disciplina pura. Por medio de la disciplina, las corrupciones son disipadas. Entonces, dhyana puede volverse establecida; definida variadamente como vaciedad, la ausencia de sujeto y objeto, Chan Ting, o aquello que no es del flujo del sufrimiento, es la ruta de acceso a la sabiduría (prajña).

Los niveles de la disciplina Budista

También conocidos como la disciplina acumulativa

Formalmente establecida, la asamblea Budista de siete secciones consiste en upasaka (hombre laico), Upasika (mujer laica), siksamana (mujer postulante a novicia), sramanera (novicio), sramanerika (novicia), bhikhu (monje plenamente ordenado), bhikhuni (monja plenamente ordenada). Esto términos designan niveles de compromiso con la práctica, comenzando con los cinco preceptos básicos, o reglas de entrenamiento para el laicado.

No formalmente establecido, pero igualmente importante, es el voto de hacer el bien y evitar el mal. Las acciones de uno deberían ser siempre para el beneficio de todos los seres sintientes. La idea central de la disciplina Budista es una coexistencia inculpable con el resto del mundo, así como una atención mejorada y paz interior. Hay dos maneras de mantener los preceptos. Una es llamada *parar y sostener*, que significa que uno debería detener, o abstenerse de hacer el mal, y sostener los preceptos. La segunda es llamada *hacer y sostener*. Esto significa que uno debe hacer el bien y sostenerse con la disciplina. La disciplina tiene la función ayudarte a hacer el bien y abstenerte de hacer el mal, y mantenerla te capacita a purificar tu cuerpo y tu mente. Mientras que esto está siendo completado, el flujo de impurezas, o *asrava,* disminuye; y esta condición, a su vez, facilita el samadhi.

Dhyana es meditación absorta en varios niveles; cuando se extiende sobre largos periodos de tiempo, a veces es referida como samadhi. Estos niveles (usualmente cuatro), son tomados en cuenta para la práctica del Chan, y hay, también siete clases diferentes de Chan. Hay, por ejemplo, Chan mundano, Chan supramundano, y el Chan de la más elevada compresión Mahayana, por mencionar sólo tres.

La meditación puede ser practicada mientras se está sentado, parado, caminando o acostado, y entre medio de esas actividades; pero como nuestras mentes son por lo general tan terriblemente desorganizadas, la mejor manera de practicar para la mayoría de nosotros es sentarnos en un lugar tranquilo regularmente. Habiéndote sentado, simplemente deja todo de lado y concéntrate en cualquiera que sea el objeto de tu meditación. Con tu mente, palabras y actos ya enfriados por medio de la disciplina, hay ocasión para un acceso estable y natural a samadhi. Cuando ningún pensamiento surge, la sustancia pura de la mente aparece; y el estado de calma e iluminación se manifiesta gradualmente a sí mismo.

La cualidad de esta calma es indefinible, y aun no es como si el que está sentado fuera una estatua tallada en piedra. En este contexto, la *iluminación* es comprendida como conciencia sin dualidad objeto-sujeto. Ya no hay más alguien estando consciente de *algo,* y consecuentemente, no hay necesidad de pensamientos o verbalización.

Los sabios antiguos enfatizaban que un momento de meditación honra más al Buda que construir tantas pagodas como arenas del Río Ganges existen. Las pagodas, se dice, pueden ser demolidas, a diferencia de la mente unificada que trasciende tiempo y espacio.

No puede ser repetido con la suficiente frecuencia que muy poco puede lograrse sin observar los preceptos. De hecho, la disciplina disipa el apego y

el sufrimiento que lo acompaña y guía al sendero puro y desapasionado hacia Nirvana.

Anasrava, o pureza desapasionada, es el opuesto de *asrava*, el flujo de las pasiones y su suciedad. *Asrava* es más conocido como la descarga de la energía mental que lleva a la pérdida de la verdad. *Anasrava*, por definición, significa la ausencia de flujo y la separación de la corriente de pasiones, y, por consiguiente, de la corriente de sufrimiento.

Preparándose para la meditación

La postura

Busca un lugar ordenado, bien ventilado (sin corrientes de aire), y tranquilo donde puedas sentarte sin ser molestado en un horario regular. Puedes usar una manta para protegerte del frío.

Al comienzo, permite que la comodidad sea tu guía. Asegúrate de tener un horario con el que puedas vivir, y luego mantenlo fervientemente. Adapta tus sentadas de modo que no haya exceso de incomodidad o dolor, lo que incluye encontrar una postura que puedas mantener durante un periodo de tiempo que gradualmente extenderás. Aprende a relajarte completamente; no intentes controlar nada, y no esperes nada.
Asegúrate que la ropa que vistes sea cómoda y floja, y lleva tan poca ropa como la circunstancia lo permita. Afloja tu cinturón o todo lo que pudiera ser ceñido o molesto, tal como un reloj de pulsera, joyas o perfumes. Realmente no hay necesidad de adornos, y su uso durante la meditación debería ser evitado.

Las piernas

Si, y sólo si, puedes manejarla, siéntate en la postura de loto completo, que es la posición tradicional considerada más estable. Para aquellos que pudieran intentar el loto completo, hagan lo que sigue: primero, siéntense en un almohadón bajo o sobre el suelo y doblen la pierna derecha frente a ustedes, tirando de ella hacia la ingle. Luego, doblen la pierna izquierda sobre la derecha, con tu pie izquierdo descansando, planta hacia arriba, sobre tu muslo derecho y cerca de tu ingle. Finalmente, levanta tu pie derecho, planta hacia arriba, hasta tu muslo izquierdo, llevándolo cerca de tu ingle. Puedes ser capaz de mantener esta posición durante un breve tiempo al comienzo, pero mientras te vas acostumbrando, puedes encontrar que contribuye enormemente a una sensación de quietud, tranquilidad y estabilidad.

Sentarse en medio loto no provee de una base tan firme porque sólo una rodilla está sostenida por la pierna opuesta. Para compensarlo, cambia la posición de las piernas en cada sentada. Si encuentras que es muy difícil hacerlo inmediatamente, trata de tomar un tiempo para estirar suavemente los músculos de las piernas, cadera e ingle; pero ten cuidado de no tironear un músculo o lastimarte en tu apuro, ya que puede llevarte semanas

recuperarte. La práctica gradual y estable es aconsejada y funciona mejor para la mayoría de las personas si son amables, comprensivas y pacientes con ellas mismas, y sobre todo, si están relajadas. Nunca te fuerces a una postura cuando te trae un dolor intenso. No es poco común que ocurran desalineaciones de la columna por girar la cintura para que ambas rodillas toquen el suelo.

Un modo efectivo de ayudar a relajar los músculos que impiden a tus piernas asentarse a tu lado, para que puedan descansar fácilmente sobre el suelo, puede ser hecho mientras se está en el asiento de meditación. Siéntate en el mismo borde del asiento de meditación con los pies separados a un ancho de hombros y con las rodillas posicionadas directamente sobre tus tobillos. Entonces levanta una pierna y descansa el tobillo de esa pierna sobre el muslo de la otra, permitiendo que la rodilla de la pierna levantada descienda hacia el costado tanto como pueda hacerlo confortablemente, sosteniéndola con tus manos y luego levantándola y bajándola una y otra vez. Cada vez que la bajas, piensa que esa pierna se está relajando más. Entonces ubícala de nuevo, y deja que baje aun más, intentando sentir qué puede ser necesario para que esto ocurra. Asegúrate de que tus caderas estén niveladas todo el tiempo y que tus piernas bajan más y más a cada lado. Sé consciente y atento de cada cosa que esté sucediendo en términos de tus pensamientos y actos durante este simple ejercicio. Si después de tus esfuerzos no puedes manejar sentarte confortablemente en la posición de loto o medio loto, entonces puede que desees intentar la postura "libre".

Si se desarrolla dolor, permanece con eso durante un tiempo. Obsérvalo, en lugar de lamentarte mucho, o desear estar en cualquier otra parte, o retorcerte, intentando escapar, o de desafiarlo mientras aprietas los dientes. Permaneciendo con tu dolor, pronto verás claramente cómo triunfar en tu esfuerzo por el modo en que te sientas, el modo en que respiras, o por el modo en que ves la situación.

Tomándola prestada de otra fuente, podemos tomar este consejo: "quédate tranquilo y sabe". Lo que sea que ocurra, permite que suceda. No lo evites ni lo rechaces, sino involúcrate en lo que esté ocurriendo, incluyendo el modo en que te las arreglas. Aun si tu reacción es salirte de la situación, a condición de que seas plenamente conciente de lo que está ocurriendo, ya no estás tan completamente atrapado en eso. Sé consciente de lo que está ocurriendo en el presente, porque sólo *tu* estás en contacto con los eventos, sus causas y condiciones.

Puede ser beneficioso para ti explorar tu respuesta cuando te estás enviando amabilidad bondadosa a ti mismo. Puede sentirse vergonzante, necio o impropio; incluso puedes encontrarte llorando inexplicablemente. Como se practicaba en la tradición Theravada, en combinación con *vipasyana* , la meditación sobre la amabilidad bondadosa es simple y profunda, aunque muy efectiva, en llegar a las raíces de nuestro sufrimiento profundo. Es Dharma en su máxima pureza, en cuanto se dirige a la compasión así como a ser íntimos con el sufrimiento. ¿Experimentas dolor como si fuera un *objeto* que viene desde fuera de ti, como un intruso?

Este enfoque puede generar comprensiones significativas en los funcionamientos de tu mente y debe ser explorado.

Sin embargo, debes dejar que la discreción sea tu guía. No te sometas al dolor por el bien de absolverte de un sentido de culpa o para probarte cuán bien intencionado o cuán voluntarioso eres para soportar las torturas. Considéralo, más bien, como un acto de amabilidad bondadosa o como una práctica de plenitud mental. En cualquiera de las dos formas, es conveniente. Sin embargo, si encuentras al sufrimiento demasiado distractivo, estira tus piernas atentamente, descansa un poco y vuelve a sentarte. Si puedes simplemente sentarte y no estar involucrado en *sentarte correctamente* para lograr algo, te encontrarás volviéndote crecientemente tranquilo, volviéndose tu respiración más sutil y tus músculos más relajados; entonces la meditación llega bastante naturalmente.

Pecho, abdomen, nalgas

Levanta un poco el pecho, llevándolo hacia delante, y siéntate de modo que la parte hueca de tu pecho, la que está cerca del nivel de la base del esternón (la guarida del corazón), le permita a tu diafragma funcionar sin impedimentos. Los principiantes en la meditación frecuentemente experimentan obstrucción e incomodidad en el pecho, y esto es causado usualmente porque la guarida del corazón no está lo suficientemente baja. Si esto ocurriera, enfoca tu conciencia sobre tu abdomen y abstente de cualquier esfuerzo; deberías sentir alivio en un breve tiempo. Tus nalgas deberían estar un poco proyectadas, y tu espalda debería estar erguida fácil y confortablemente. Siéntate relajado y compuesto, estableciéndote sobre tu bajo vientre. Se ha encontrado a esta práctica como especialmente calmante.

Manos

Sentándote en la posición de medio loto, asegúrate que tu pie derecho está sobre tu muslo izquierdo. Tus palmas están vueltas hacia arriba, con el dorso de tu mano derecha reposando sobre tu palma izquierda, mientras que el dorso de tu mano izquierda reposa sobre el nivel de tu tan tien (la parte más baja de tu abdomen).
En la postura de loto completo, las piernas están cruzadas un poco por sobre los tobillos, con la pierna izquierda más arriba. Aquí, el dorso de tu palma izquierda es acunado en el lugar donde las piernas se cruzan.
Cuando estas posiciones se vuelven cómodas y naturales, usualmente hay una sensación de relajación, silencio y tranquilidad.

Respiración natural

El abdomen se relaja y se expande cuando inhalas y se contrae cuando exhalas. Esto, de hecho, es natural; porque cuando exhalas, el diafragma se mueve hacia arriba, en el pecho, mientras que el abdomen

simultáneamente se contrae. La contracción no sólo asiste a la evacuación de los pulmones, sino que también estimula la circulación sanguínea a través de los órganos contenidos en la cavidad abdominal por comprimir las vísceras.

Respiración correcta

El abdomen es contraído mientras inhalas, y se relaja mientras exhalas. Esta clase de respiración ha sido usada en China desde tiempos antiguos como una forma de higiene mental y física. Intenta ambos métodos para descubrir qué ventajas parece tener cada uno para ti, el practicante, temiendo que quedes prisionero de que las cosas suceden sólo de cierta manera.

Práctica de la respiración

Mientras estás relajado, se vuelve profundamente evidente que la respiración simplemente sigue, y que hay el conocimiento de que lo hace. Puedes respirar intencionalmente de cierto modo, pero la necesidad de hacerlo está basada en algunas circunstancias externas ocasionando la necesidad de la intención, así que el asunto de la elección parece de algún modo obviado; así, la intención parece llegar casi caprichosamente, a pesar de ti, como fuera. Esta paradoja existe en todo lo que hacemos. La meditación tiene lugar en la ausencia de pensamiento, y aun creemos que sin pensamiento no puede haber meditación. Quizás la respuesta a este acertijo yace en la secuencia de dos eventos separados más que en lo que parece su aparente oposición. Por ejemplo, cuando estás prestando atención activamente a la respiración, no puedes estar en calma; y entonces se te aconseja simplemente relajarte para que la calma pueda llegar. La meditación es distinguida por la ausencia de pensamiento y una muy característica clase de respiración, ninguna de las cuales puede ser producida a voluntad. El control debe ser abandonado primero. Indirectamente lo produces aplicando cualquier cosa que puedas haber descubierto sobre la relajación, y esta es la máxima extensión de esforzar tu voluntad. La siguiente regla es una verdad válida, ya sea que estés practicando la respiración natural o la respiración correcta: *Cuando te sientes a meditar, siéntate cómodamente erguido, respirando por tu nariz.*
Al comienzo, tu respiración puede ser rápida y superficial. A medida que te relajas y tienes la actitud de no aceptar ni rechazar lo que pueda surgir, tu respiración se hace más lenta y más profunda, hasta que encuentras que inhalas y exhalas, en un ciclo, una vez por minuto. La comodidad puede ser concebida como el modelo. En ningún momento se debe sentir algo como incómodo o forzado; más bien, todo debería solamente suceder libre y sin ninguna preocupación de tu parte.

Mientras continuas sentándote, tu respiración se vuelve más y más fina. Deberías dedicar, por lo menos, cinco minutos cada mañana y cada noche a esta práctica de respiración relajante. Practica tan seguido como puedas durante el resto del día, en cualquier momento y lugar en que te suceda que pienses en ello. A medida que la respiración se hace más lenta y se

vuelve más sutil, la mente se estabiliza y se vuelve calma. Como va la mente, así va la respiración. Para ilustrar esto, son notadas cuatro clases de respiración mientras se evoluciona en el curso de la práctica:
La primera es llamada *respiración ventosa* para describir el ruido que haces mientras respiras.

La segunda es conocida como *respiración boqueada*. Aquí, ya no haces ningún sonido cuando respiras pero tienes la sensación de que no puedes inhalar lo suficiente.

En el tercer tipo de respiración, la respiración es pareja y silenciosa, pero aun debes sentirte en calma. Esto es llamado *respiración aire*. Estos tres primeros tipos de respiración aun son entrecortados y muestran todavía signos de inquietud.

Cuando no hay sonido ni obstrucción, ni rudeza ni suavidad, y en cada mismo momento tranquilo en que no sientes que estás respirando en absoluto y la respiración no evoca ninguna asociación de ninguna clase, has logrado la cuarta clase de respiración, la *respiración silenciosa*.

Esta es la respiración que armoniza. Si encuentras que fácilmente te vuelves calmo y que tu respiración se vuelve rápidamente fina, esto indica que tu mente es fácilmente estabilizada. Con la práctica continuada, puede llevar sólo unos pocos momentos para que tu respiración sea regulada, y luego la necesidad de respirar disminuirá y de desvanecerá; y, con esto, ya no serás perturbado por nada. Se dice que en este nivel, tu mente está estable y tranquila. En el camino hacia este estado libre de problemas, sin embargo, hay aun mucha incomodidad e inquietud. Si esto persiste, y para ayudar a armonizar la respiración, puedes intentar los métodos siguientes, progresando de uno al otro, a medida que te vuelves experto. Muy relajadamente y sin preocupaciones cuenta del 1 al 10 en todos estos ejercicios:

Cuenta tus respiraciones, llamando a una exhalación y una inhalación sólo una respiración;
Cuenta sólo las inhalaciones;
Cuenta sólo las exhalaciones.

Cuando hayas alcanzado el diez, vuelve a contar desde el uno. Gradualmente, mientras tu habilidad se desarrolla, serás capaz de contar hasta cien en diez grupos de diez, sin tener a tu mente vagabundeando y sin adormecerte. Sin embargo, si esto sucediera, se te pide que vuelvas al uno y comiences todo de nuevo. Mientras te vuelves más familiar, tu mente y respiración se volverán, lenta y apaciblemente, interdependientes. La confusión y el adormecimiento disminuyen en todos los tres métodos de concentración en la respiración, y la mente también se calma.

Cuando las metas del conteo de respiraciones se han logrado, tu próximo paso será seguir la respiración. La mente, por este tiempo, estará muy calma y concentrada. Por seguir a la respiración, esta calma y concentración se profundizarán hasta que la respiración se siente entrar y salir a través de todos tus poros. Mientras sigues de este modo, llegarás a experimentarte

como *disipándote como una nube y fundirse como la niebla,* hasta que no haya nada más que vacío. Cuando esto sucede, te encontrarás liberado de toda clase de enfermedades, mientras la mente se establece en un nivel nuevo, más profundo, de tranquilidad; y ese es entonces el momento de dejar el seguimiento de la respiración.

Regular la mente

La meditación puede mejorar tu salud, pero su propósito primario es estar libre de pensamiento; porque cuando esto ocurre, la sabiduría brilla resplandeciente. Con este objetivo en mente, entonces, vemos que tanto *contar las respiraciones como seguir las respiraciones* son métodos para regular la respiración y por lo tanto la mente. Si estás plenamente concentrado de este modo, tus pensamientos ya no serán confusos o desordenados. Este es el por qué a mucha gente que tiene una mente que corre o que está involucrada en las confusiones emocionales se les asigna la simple tarea de contar sus respiraciones. Esto los calma en cuerpo, mente y respiración. En el cuerpo, ellos se vuelven relajados y libres de tensón, las respiraciones se vuelven más lentas se profundizan, y la mente se vuelve tranquila, calma e imperturbable.

Mientras uno continúa en esta práctica, desaparece todo menos los estados más finos de la mente. Entonces, es tiempo de regular la mente, porque ahora se ha vuelto mucho menos errática. Hay varios métodos de enfoque, pero uno de los más favorables es hacer que la atención de uno descanse en un solo punto, y considerar a todos los pensamientos que surjan como actores que aparecen en un escenario y luego se van. Esta actitud de pasividad, de tomar parte menos y menos en lo que está sucediendo, lleva a la concentración. Por consiguiente, cuando has triunfado en concentrarte en el punto que hayas elegido, también estás libre de los pensamientos perturbadores; y, con la concentración continuada, el practicante encuentra, también, que surgen muchos menos pensamientos perturbadores durante el resto día. Entonces, concéntrate en un punto o sé conciente relajadamente sobre la punta de tu nariz, tu ombligo o el punto unos cuatro centímetros debajo de éste, en un área conocida como el *tan tien,* porque tu mente necesita algo en qué ocuparse. Tradicionalmente, se dice que en esta práctica la mente es como un mono que ha sido restringido a un pequeño espacio, donde ya no puede saltar ni brincar.

Dos cosas son las que más te importunan cuando estás preparando el terreno, por decirlo así, del cual brota la meditación:

Cuando te sientas por primera vez, tu mente está inquieta e inestable. Eres tironeado en todas las direcciones, deseoso de triunfar en un momento y frustrado cuando las cosas no van del modo en que quieres al siguiente. Puede comenzar a dolerte, primero en un lugar y luego en otro, de modo que todo tu tiempo es empleado en intentar escapar al dolor o en consolarte, o en ambas cosas. Puedes imaginarte a ti mismo en otro lugar, participando en eventos que han ocurrido en tu vida, o en eventos que son

de algún modo importantes como para que participes nuevamente. Puedes encontrarte adormeciéndote una y otra vez.

A través de la práctica continua, tu mente se vuelve más estable, y los pensamientos discriminadores disminuyen; pero aun hay confusión, y fácilmente te adormeces y te cansas. Es para manejarte con estos problemas que debes concentrarte en el punto del bajo vientre, en el área llamada tan tien. Esto no sólo corrige tu pensamiento desordenado y te mantiene alejado de las fantasías, sino que también tiene un reconocido efecto fisiológicamente estabilizador que resulta en salud física y mental. Nuevamente, debes encontrar el punto de enfoque que funcione para ti. Puede ser la punta de la nariz o el punto del bajo vientre. Cualquiera que elijas, sin embargo, permanece con él durante todo el tiempo que hayas destinado a sentarte. Los principiantes, especialmente, deberían hacer su práctica más exitosa encontrando el momento para meditar en el que estén más alertas, eliminando la incomodidad y la distracción, y sobre todo, comprendiendo el propósito de todo esto.

Meditación de visión interna

El método de concentración descrito anteriormente en detalle, en el cual regresas a tu objeto de concentración una vez que has descubierto que estás atrapado en el pensamiento discriminador, es un método superficial para desarrollar la calma y detener los pensamientos errantes, porque involucra el pensamiento sobre los pensamientos que están surgiendo, que es como añadir combustible a un fuego. No es realmente un medio para alcanzar la calma, entonces, y así eventualmente debes abandonarlo y dar un paso más hacia la meditación de *visión interna*. Ordinariamente, usas tus ojos para mirar *afuera*. En este enfoque, debes literalmente dejar todo de lado; cerrar tus ojos y observar y/o sentir los pensamientos discriminadores. Si lo haces, pronto encontrarás que no puedes aferrarte a ellos, disolverlos o apartarlos. Una vez que esto es comprendido profundamente y ya no luchas por aferrarte a ellos, disolverlos o apartarlos, conocerás la *calma original* y la *vaciedad*. Cuando esta visión interna se desarrolla y reflexionas de este modo sobre un pensamiento que surge, éste rápidamente desaparece y es reemplazado por la vaciedad. Esto marca la creación de un modo radicalmente nuevo en que la mente puede funcionar.

Cuando te estableces para meditar por primera vez, puede parecer que tu pensamiento ha disminuido. Después de que has practicado durante un tiempo, sin embargo, probablemente sentirás que se incrementó. Lo que realmente se incrementó es la comprensión de lo que ha estado justo ahí, y esta inmediata y continua fuente de sufrimiento puede servir de faro en las traicioneras aguas del *Sámsara*. Esto puede ser comparado con no darse cuenta del polvo que hay en una habitación, hasta que un rayo de luz lo hace visible. Des mismo modo, entonces, si sientes que tienes demasiado pensamiento, este es el primer paso hacia la iluminación. Abandonar el pensamiento, perseverar en la visión interna que lo permite, y deleitarse en esto, usualmente en un largo periodo de tiempo, lleva a una desaparición natural del pensamiento. Hay, en su lugar, calma. Mientras continuas de

este modo, la calma se vuelve más profunda, porque se vuelve una calma en la cual la *iluminación súbita* puede ocurrir.

Recitar el nombre del Buda Amitabha

Como pueden haber comprendido, no es inusual que los pensamientos los asalten implacablemente cuando se sientan a practicar. Normalmente está más allá de nuestro control, y, aun con la mejor de las intenciones, uno podría sentir eventualmente que no hay manera de comenzar a practicar. Si encuentras que esto es más la regla que la excepción, podrías intentar el enfoque de la Tierra Pura, que es simplemente recitar el nombre del Buda Amitabha una y otra vez. Es una práctica muy simple y puede ser muy efectiva, pero requiere una fe profunda y un fuerte voto para poder ser realizada. Sin embargo, si recitas sinceramente el nombre de Amitabha, de modo que no haya otro pensamiento en tu mente, y lo haces durante algún tiempo, el *falso pensamiento* disminuirá.

El Maestro Chan Che Wu dijo que cuando una perla pura es puesta en agua turbia, el agua turbia se vuelve pura. Del mismo modo, cuando el nombre de Buda es puesto en una mente confundida, esa mente se vuelve Buda. Idealmente, recitar Amitabha Buda debería liberarte de las corrupciones en esta misma vida, y asegurar tu renacimiento en la Tierra Pura como una luz grande y brillante en el Océano de Sufrimiento, ameritando los elogios a los Sutras del Mahayana y a todos los patriarcas y Maestros de Dharma del pasado. Si tuvieras alguna reserva sobre esta práctica, debe decirse que este simple acto de recitar Amitabha es profundamente Budista, porque compromete al cuerpo, el habla y la mente en un esfuerzo concertado – el cuerpo por regular la respiración; el habla por confinarla a una sola pronunciación; y la mente por una resolución que ha sido hecha y un voto que ha sido tomado.

Hay variaciones sobre este tema, por decirlo así. Puedes recitar en voz alta. Puedes recitar en silencio. Puedes recitar mientras inhalas. Puedes recitar mientras exhalas. Puedes recitar tanto inhalando como exhalando. El rango en el cual practiques varía de acuerdo a tus necesidades y habilidades particulares, pero esto es verdad para cualquier práctica en la que te puedas comprometer. La recitación debería, en cualquier circunstancia, proseguir con la tranquilidad que viene de la mente y la respiración dependiendo una de la otra. Mientras continuas de este modo, la mente se vuelve calma y la respiración se vuelve sin forma. Entonces, es como si sólo funcionaran tus votos o tus intenciones originales, la recitación continuando por sí misma sin perturbación ni confusión hasta que es logrado primero el estado de *no- mente* y luego es logrado el estado de *no- mente*.

En el **Sutra del Samadhi Chan** dice que si un Bodhisattva medita con nada más que el Buda en la mente, él obtiene samadhi. Este método simple de recitar el nombre de Buda puede alejarte del pensamiento discriminativo, que es el *falso pensamiento*, o *pensar*, del cual el hombre común está plagado, y te recompensa con la *Correcta Sabiduría*; y a causa de que tu respiración es regulada, también es mejorada tu salud.

Podría ayudarte contar tus recitaciones. Nuevamente, puedes experimentar para saber qué es lo que mejor funciona para ti. Cuenta con cada ciclo de inhalación-exhalación, precediendo o siguiendo una exhalación, o sólo inclúyelo como parte de la recitación. La cuenta, aquí, puede ser cualquiera que decidas, o simplemente puedes seguir contando del 1 al 10 como antes, repitiéndolo una y otra vez. O, nuevamente, puedes incluso silenciosamente repetir tu recitación diez veces con cada exhalación o tantas veces como puedas. Cualquiera de los enfoques anteriores puede ayudarte a desarrollar una concentración eficaz, siendo el objeto de todos ellos proveerte de algo simple y repetitivo para ocupar plenamente tu mente sin perturbarla. ¡Debes intentarlo! ¡Debes experimentar con esto! Es decir, ahora que conoces el modo de preparar una comida deliciosa y nutritiva, debes prepararla realmente, saborearla, ver si está de acuerdo contigo, mejorarla si es necesario, y luego comerla hasta que tu salud mejore. Por analogía debes usar este procedimiento en tu práctica hasta que la práctica prosiga por sí misma y, por consiguiente, no practicar más sino un arte que aparentemente tiene vida propia.

Durante la Dinastía Tang, el Maestro Fei Shi compuso un sastra sobre el **Sutra del samadhi de la recitación del nombre del Buda.** En él, dice que la gente usa jade especial, cristal, diamantes u otras cosas preciosas para hacer cuentas para usar en la meditación, pero que él mismo sigue sus inhalaciones y exhalaciones (como ellos usan las cuentas) mientras recita Amitabha, y que, más aun, él puede hacerlo mientras está parado, sentado, acostado, e incluso durante un sueño profundo.

¿A qué estar atentos?

Cada momento de cada día presenta una oportunidad para la meditación. Sin embargo, puedes sentir que estás demasiado ocupado o que necesitas una estructura. En ese caso, puedes intentarlo justo al levantarte por la mañana o antes de irte a dormir a la noche. Si puedes hacer el intento sólo una vez por día, experimenta cuál es el mejor momento para ti, no sólo en consideración a la accesibilidad sino también en cuanto al momento en que te sientes más alerta y dispuesto a la práctica. Busca la calidad en el breve tiempo de que dispones. En el comienzo, especialmente, ese tiempo debería ser considerado como un tiempo de descanso, o de relajación, o de desconectarse. Después de todo es un tiempo de no hacer, un tiempo de no estar comprometido activamente en nada. Desde el comienzo, entonces, encuentra cómo permites que tu práctica prosiga naturalmente, en vez de buscar que las cosas sucedan por medio de un acto de la determinación. Podrías disponer de diez minutos en los cuales practicar y luego extender la práctica un minuto o dos con cada sentada posterior, hasta que te estés sentando treinta o cuarenta minutos de una vez; y deberías encontrar un lugar en el cual asegurarte que puedas continuar haciéndolo todos los días en el mismo lugar y a la misma hora, porque somos, en grado sumo, criaturas de hábito. De hecho, cuando te levantas, y mientras aun estás en la cama, deberías colocar tus palmas sobre tu plexo solar, y luego llevarlas lentamente hacia el bajo vientre. Hazlo varias veces, y luego ve al baño, cepilla tus dientes y date un baño, y luego siéntate a practicar. Esta rutina puede ser usada en otros momentos del día también, y una vez establecida,

se vuelve tan natural como lavarte los dientes. Lo más importante, sin embargo, es que lo hagas una experiencia de vida, un tiempo de descubrimiento a través de la relajación y la observación pasiva.

Comer es una de las fuentes primarias de nuestros condicionamientos, y entonces parte de tu práctica es considerar la comida como medicina. Esto puede parecer una cosa simple de hacer, pero puede demostrar ser muy desafiante. Para muchos, esta práctica es completamente disruptiva, produciendo sensaciones de privación y ansiedad cuando ya no tienen acceso a sus calmantes o condicionantes. Uno de sus propósitos, sin embargo, es revelar esos apegos, para descubrir las inclinaciones naturales como parte de ellos, y tener luego que la conciencia evoluciona hacia la libertad.

En cuanto al procedimiento en sí mismo, no comas antes de sentarte a meditar, porque eso puede hacerte sentir sueño. Si has comido mucho, puedes estar totalmente distraído por la sensación de plenitud, quizás aun hasta el punto de que te sea difícil respirar. Sin embargo, comer poco tiene sus desventajas, también, haciéndote sentir débil, tener dolores de cabeza y ser incapaz de concentrarte. Debes aprender a escuchar tus necesidades. Debes estar consciente de todo lo que te ocurre todo el tiempo, de modo que puedas saber qué comida es la correcta, su cantidad correcta, y también saber cuánto esperar para sentarte después de haber comido.

De este modo, puedes encontrar que la vida conlleva un sentido de orden, que ya no estás tan involucrado en comer, y, como un quizás extra, que estás perdiendo peso. Con sólo la más superficial observación, puedes descubrir que comer como lo haces ordinariamente puede ser seguido de una plétora de síntomas tales como una vaga sensación de inquietud, dolores de cabeza, depresión, ansiedad, dolores de estómago, pensamiento confuso, fatiga o picazón. Si puedes detectar cuáles son las causas, puedes ser capaz de desembarazarte de los síntomas. Sin embargo, eso puede no resultar tan fácil como podría parecer. Hay muchas clases de adicción, pero es característico de todas ellas, de acuerdo a una teoría actual que considera lo que está involucrado en las alergias, que deseas las mismas cosas que causan tus problemas. Sentándote pasivamente consciente de todo lo que está ocurriendo, te relajas. Esto no sólo sirve para reducir tus reacciones sobre todo, sino que también te ayuda a volverte menos apegado a las cosas que han estado creándote problemas. Te vuelves consciente de cómo ha ocurrido todo, y, por no actuar sobre eso, llegas a sintonizarte con un conocimiento interno que llama para ayudar a liberarte, por así decirlo. Nunca se dirá demasiado que *tu debes encontrar lo que mejor para ti.* Algunas personas requieren un estómago vacío. Otras prefieren darse un baño y meditar una hora después de haber comido ligero, y, para situaciones complicadas, no siempre funciona para ellos. Todo eso está allí ante uno para que lo observe. *Todo lo que lleva es estar consciente de lo que está sucediendo todo el tiempo.*

Cualquiera que haya pasado una o dos noches sin dormir y haya tenido que trabajar, sabe cuán miserable puede ser simplemente estar despierto, menos aun concentrado, y quizás, también hacer trabajo físico. Dormir demasiado puede hacerte sentir inactivo, y entonces ni demasiado sueño ni

poco sueño es bueno para la meditación. ¡Así que allí está de nuevo! Es tu decisión, del practicante, encontrar qué es lo mejor. Luego, una vez que lo has hecho, puedes programar un horario. Por ejemplo, podrías sentarte de nueve a diez de la noche, yéndote a dormir inmediatamente después. Al levantarte a las seis de la mañana, puedes ir a lavarte y sentarte de nuevo antes de comenzar el día. Si te despertaras por la noche y encontraras que no tienes sueño, o que no te puedes dormir otra vez, puedes usar ese tiempo como una oportunidad para meditar. Normalmente el sueño viene mientras la relajación se establece. Si no lo hiciera, sin embargo, entonces simplemente continúa sentándote. Con la práctica, tu necesidad de sueño disminuye, y puedes encontrar que te alcanza con sólo cuatro o cinco horas, o incluso menos. De hecho, hay el registro de meditadores que no han tenido ninguna necesidad de sueño, sino en cambio de meditar. Esta habilidad no es algo que se puede forzar o aprender, sino que se desarrolla naturalmente.

Perseverancia

Los principiantes encuentran frecuentemente que la práctica de sentarse es muy incómoda. De hecho, algunos pueden seguir sintiéndose de ese modo inclusive después de pasado el tiempo que los califica como principiantes. Lo que los mantiene volviendo es la perseverancia. Para progresar debes ser perseverante, y debes sentarte cada día a la misma hora en el mismo lugar, relajado y suavemente erguido, simplemente conciente de todo lo que esté ocurriendo, o suavemente comprometido con la concentración y libre de todo sentido de coerción.

Resultados

Buscar resultados es contraproducente. Idealmente, todo pensamiento cae y es reemplazado por un estado natural, el cual, incidentalmente, resulta ser saludable porque es libre de deseo, y por esto, relativamente libre de stress. No tener meta es refrescante pero es raramente comprendido, como tal, y para la mayoría difícil de lograr. Los deseos de hacer, de sobresalir, y de triunfar están en el corazón del mismo ser de uno. Abandonar tales inclinaciones podría parecer estar fuera del alcance de lo que uno puede hacer, porque se llevaría la ilusión del control. Esta es la razón por la cual es muy importante una correcta comprensión del Dharma.

Sin preocupación

Abandona todas las ansiedades! Deja de lado todas las cosas durante tu práctica y simplemente regula tu respiración y tu mente. Entonces, incluso los pensamientos corruptos son vistos llegar e irse. No ocupándote de ellos, tu mente se vuelve calma. Cierra tus ojos mientras te sientas, y no verás las cosas externas. Los sonidos pueden aun ser evidentes, y puedes sentir que son molestos y que tu práctica es difícil; pero en cada momento, si eres

conciente de lo que estás pensando como sólo pensamiento, o de lo que estás escuchando como sólo escuchar, tus problemas, como tales, de desvanecen.

Hábitos

No es realmente suficiente hacer sólo la práctica sentados; y ciertamente no es suficiente si estás haciéndolo sólo dos veces por día. Debes estar consciente de tu conducta y estar constantemente en guardia contra caer en la trampa del comportamiento habitual. Esto significa que debes reconocer y luego buscar el control de tu codicia, ira e ignorancia, que debes hacer el bien, tomar refugio en los Tres Tesoros (Buda, Dharma, Sangha), observar los cinco preceptos (no matar, no robar, no mentir, no cometer adulterio y no consumir sustancias tóxicas), y que debes leer, estudiar e indagar para hacer claro lo que comprendes del Dharma y poder establecer y mantener la Correcta Comprensión y el Correcto Punto de Vista. De este modo, puedes estar más libre de deseo, ser más capaz de concentrarte, y a su tiempo, hacer que la meditación exitosa tenga lugar.

Es probable que surjan experiencias

No te enojes si, mientras practicas, súbitamente te vuelves muy caliente, transpiras profusamente, te sacudes, incluso quizás violentamente, escuchas lo que parece un sonido que lo penetra todo, te encuentras asumiendo varias posiciones sin proponértelo, y posiblemente, veas apariciones. No intentes suprimir ninguna de estas manifestaciones! Sin embargo, la mayoría de los practicantes nunca tienen ninguna de tales experiencias, sino, por el contrario, practican exitosamente y tienen el beneficio de una mejor salud también. Uno podría decir que los misterios son debidos al karma, si bien esto realmente no es más que decir que es lo que es. Debería ser suficiente decir que la meditación puede ser a veces asistida por efectos emocionales, mentales y físicos que son transitorios, en tanto y en cuanto no haya un intento por detenerlos. Si ellos te enojaran, sólo comprende que todo es vacío y que aun lo que parece existir cambia constantemente. Mantén en mente que nada es real porque nada tiene ninguna naturaleza inherente; y entonces no hay nada a lo que apegarse ni nada que rechazar. Es con tal punto de vista que puedes ser libre del deseo, y entonces la concentración seguirá naturalmente. Sin tal punto de vista, sin embargo, estás en peligro de ser atrapado por cualquier cosa que pueda parecerte importante.

El Maestro de Dharma Tao Yuan, al describir su estilo de práctica, decía que alguien que tiene prajña (sabiduría) debería despertar gran compasión y hacer un gran voto para lograr samadhi, convertir a los seres sintientes ampliamente, y no buscar la salvación para sí mismo. Él debe también abandonar todas las condiciones, o en otras palabras, simplemente dejar de hacer cualquier cosa en absoluto, sin diferenciar cuerpo de mente ni quietud de movimiento. Él debería comer y dormir sólo lo suficiente para mantener su salud, y debe hacerse de un tiempo y lugar para meditar todos los días, sentándose ya sea en loto o medio loto. Si eligiera sentarse en loto, debe

ubicar su pie izquierdo sobre la parte más alta de su muslo derecho, y su pie derecho sobre la parte más alta de su muslo izquierdo. Respectivamente, debe luego ubicar el dorso de su mano derecha sobre la palma de su mano izquierda y luego poner el dorso de su mano izquierda sobre su pie izquierdo en el medio loto, o sobre sus dos pies vueltos hacia arriba en el loto, tocándose sus pulgares apenas ligeramente.

Habiendo establecido una base confortable y estable, debe luego alinearse hacia delante y hacia atrás, y balancearse de lado a lado, lentamente, disminuyendo el balanceo hasta que encuentre un lugar de equilibrio, donde sienta que se está sentando fácilmente y sin esfuerzo. Para asegurarse de que esto es así, puede chequear para ver si sus orejas están en línea con sus hombros y si su nariz está en línea con el ombligo. No debería, sin embargo, forzarse a asumir y mantener una posición que no es natural para él. Si quisiera, eventualmente, ser capaz de sentarse derecho, debería dedicar tiempo para hacer sólo eso, como una práctica diaria separada.

Cuando él sea entonces capaz de sentarse de este modo sin ningún pensamiento debiendo ser dado a esto, puede incorporar esto al tiempo de su práctica de concentración. Luego debe tocar con la punta de la lengua su paladar, justo detrás de los dientes superiores, y mantener este contacto a través de todo el tiempo en el que está sentado. Para evitar quedarse dormido, tiene sus ojos ligeramente abiertos, dirigiendo su mirada hacia abajo a través del espacio permitido por sus párpados bajados. Habiéndose arreglado así, se sienta, pensando ni en bien ni en mal. Si cualquier pensamiento surge, sin embargo, él debe estar atento de ellos como solamente pensamientos.

Practicando de esta forma durante un tiempo, él llega naturalmente a ser de *una mente* (una mente que ya no está ocupada con los objetos). Cuando se ha llegado a este nivel, los cuatro elementos – tierra, agua, fuego y aire- se dice que están automáticamente en naturalidad, y él ha logrado el nivel de bendición. Volviéndose hábil en estas formas, él logra lo que se describe como *gran satisfacción.* Si no es tan hábil, sin embargo, se le aconseja concentrarse sobre la mente única hasta que sea exitoso en obtener esta *satisfacción*. Cuando su periodo de práctica termina y está listo para levantarse, se mueve lentamente. Así, cuando se levanta, él no molesta su profunda concentración y puede, a su tiempo, continuar manteniéndola en todo momento y lugar, *sosteniéndola* como si fuera un bebé. Mientras sigue de esta manera, la completa fuerza de dhyana debería eventualmente hacerse accesible a él.

Es fácil buscar una perla en el agua calma, pero es muy difícil hacerlo cuando hay grandes olas. La perla de la Mente aparece, entonces, en las *claras aguas* de dhyana. En el **Sutra de la Completa Iluminación,** está escrito que Chang Ting (dhyana) da origen a la sabiduría clara que es libre de toda obstrucción, que está más allá de todo, y que se produce más prontamente en la calma de la meditación.

Una pregunta en el **Gran Sastra** inquiere por qué el Buda nos aconseja usar sólo la posición del loto (o de medio loto). Su respuesta fue que, de todos los métodos que han sido intentado para la meditación, la posición de

loto fue encontrada como la más estable y segura, permitiendo al practicante sentarse durante un largo tiempo sin cansarse; y entonces es ideal para la práctica del Chan. Tiene un modo de poner la mente de uno en orden también, así como lo arregla a uno físicamente. De las cuatro avenidas de práctica de la mente, sentarse, caminar, estar de pie y acostarse, la posición de loto es la suprema, contribuyendo al comportamiento más apropiado para la práctica.

Hay practicantes heterodoxos que levantan sus pies, se paran frecuentemente o desnudan sus pies. Tales compañeros presumidos exhiben inquietud y no pueden calmar sus mentes. Esta, entonces, es otra razón por la cual uno debería sentarse en la posición de loto. Más aun, sentándose de esta manera, es más fácil para uno desarrollar el pensamiento correcto y la correcta concentración que pueden luego llevar a la *unidad de la mente*. En otra parte del **Gran Sastra** , se aconseja también que alguien que quisiera aprender a meditar debería concentrarse en un punto, el que debería ser tanto entre las cejas o en el medio de la frente.

El gran Maestro Tien Tai, Chih-Yi, quien enseñó Chih Kuan y métodos de práctica en Chan, describió en gran detalle cómo uno debería regular su dieta para estar en forma y entrar al Tao. Puesto en palabras simples, él decía que si comes demasiado de una vez, tu estómago estará tan lleno que serás incapaz de respirar apropiadamente. Esto, a su vez, causará que tus centros psíquicos sean bloqueados y tu mente obstruida, haciendo extremadamente difícil, sino imposible, tu práctica. Si, por el otro lado, no has comido lo suficiente, esto puede causar que tu mente esté inestable porque busca energía. Naturalmente, estas condiciones extremas deben ser evitadas, y ellas sugieren sólo dos razones por las cuales uno debería practicar el Camino Medio.

En consideración a tu dieta, evita la comida que sólo tu puedes saber que es inapropiada para tu práctica, puede mantener los elementos en desarmonía y puede llevarte a la enfermedad. Esta es una manera de señalar la practicidad de estar siempre atento, porque es a través de tal observación que puedes finalmente aprender lo que es apropiado para ti. No es desoído que ciertas comidas no sólo pueden hacerte sentir toda clase de malestares, sino que también pueden causarle a uno súbitos cambios de humor, e incluso alucinaciones. Por esto, el sutra dice que si estás físicamente cómodo, el Tao puede prosperar, y si la comida y la bebida son reguladas apropiadamente, la felicidad puede ser disfrutada en silencio y la mente calma puede hacer una gran demostración de entusiasmo.

Regulando el sueño

Se dice que la sobre indulgencia en el sueño resulta de la ignorancia, nubla la mente, y debería ser desalentada. Aquel que duerme demasiado, pronto no sólo dejará la práctica del Dharma de lado, sino que también perderá rápidamente la capacidad de practicar, ya que su mente se vuelve confusa y todas sus buenas raíces no serán de ninguna utilidad. Por consiguiente, uno debería despertar a la impermanencia de la vida y regular su sueño para mantener su espíritu en alto y su mente clara con el propósito de residir en

el estado que guía a la manifestación de la calma imperturbable. Por esto, se dice además que la auto cultivación debería seguir siempre y que el sueño excesivo no debería ser permitido para que el tiempo de uno no pase inútilmente. Uno debe pensar en el fuego de la impermanencia que chamusca todo el mundo y luchar por ser liberado de él lo antes posible, en lugar de ser indulgente con el sueño excesivo.

Regular el cuerpo, la respiración y la mente

El cuerpo, la respiración y la mente, son todos interdependientes y son concebidos a veces como siendo aspectos de la misma cosa. En el Budismo, hay prácticas que han sido diseñadas para trabajar con estos aspectos. También, hay métodos que son diseñados para llevarte a través de prácticas preliminares, intermedias y finales. Estos métodos y prácticas son empleados para prepararte a entrar en, y para salir, algunos dicen, del corazón de todo eso: la meditación.

Tu actividad diaria debe tener una cualidad suave. Si hay alguna rudeza en ella, entonces tu respiración también se hace ruda; y cuando tu respiración es ruda, tu mente está inestable, entonces cuando intentas sentarte, te vuelves perplejo e incómodo. Para remediar esto, simplemente visualízate como ya estando físicamente relajado y cómodamente sentado antes de sentarte realmente a practicar. Cuando los efectos beneficiosos de este simple procedimiento se hayan manifestado y te sientas cálido y relajado y suavemente presente, puedes acomodarte en tu posición elegida de sentado.

Lo que sigue son instrucciones para sentarse en la posición de medio loto, como lo describe otro maestro. Acomoda tus almohadones para poder sentarte cómodamente durante un largo tiempo. Entonces ubícate en la postura de medio loto. Para hacerlo, siéntate derecho con tus rodillas hacia fuera a cada lado y tus piernas cruzadas en los tobillos. Luego coloca tu pierna izquierda sobre la cima de tu muslo derecho y desliza tu pierna izquierda hacia cerca de tu bajo vientre, de modo que la planta de tu pie izquierdo esté hacia arriba y los dedos de tu pie izquierdo estén paralelos a tu muslo derecho. Los dedos de tu pie derecho también están acomodados de modo que estén paralelos a tu muslo izquierdo.

Si quisieras sentarte en la posición de loto completo, observa el procedimiento anterior; y luego coloca tu pierna derecha sobre la izquierda, girando la plante de tu pie derecho hacia arriba y llevándola cerca de tu bajo vientre. Una vez establecido, afloja tu cinturón lo suficiente como para evitar que se caiga y luego afloja cualquier cosa que pudiera estar presionando ligeramente, como un reloj de pulsera o algún collar. Cuando has hecho esto, apoya el dorso de tu mano izquierda en la palma derecha girada hacia arriba, y descansa el dorso de la mano derecha sobre la planta de los pies. Luego chequea para saber si estás inclinado, desplomado o tenso, y, habiendo hecho los ajustes necesarios, sacude tus miembros siete u ocho veces para relajarlos. Luego chequea de nuevo para ver cómo estás sentado, asegurándote que no estés desplomado hacia abajo o sentándote rígidamente, sino que estés erguido cómodamente. Tu cabeza no debería

estar hacia fuera ni hacia los lados, y tu mentón no debería estar metido vigorosamente. Debes sentir que estás simplemente sentándote naturalmente. Entonces, lenta y continuamente exhala a través de tu boca, mientras imaginas que todas las toxinas e impurezas que podría haber en tus centros psíquicos están siendo expelidas hacia fuera con tu respiración. Cierra tu boca, para que tus labios y dientes superiores se encuentren con los inferiores y tu lengua toque tu paladar, y luego cierra tus ojos e inhala *aire puro* a través de tus narinas. Ahora, imagina que eres una montaña, estable e inmóvil. Sentándote de este modo, puedes evitar tanto el esfuerzo como la laxitud.

Regular la respiración

Para que la meditación pueda tener lugar exitosamente, primero debe ser regulada la respiración. Hay, tradicionalmente, cuatro clases de respiración: *audible, jadeante, áspera y sosegada*. Las primeras tres son consideradas como algo disruptivas. Si puedes escuchar tu respiración, se dice que es *audible*. Si no es audible, y también está obstruida o no es libre, es llamada respiración *jadeante*. Si la respiración no es ni audible ni fina, se dice que es *áspera*. Cuando no es ni audible, ni jadeante ni áspera, sino continua, siendo apenas perceptible y tan fina que es casi imperceptible y también acompañada por la comodidad y facilidad, es llamada respiración *sosegada*. Una respiración audible dispersa tu compostura; una respiración jadeante te obstruye; una respiración áspera te cansa; pero una respiración sosegada indica una mente tranquila. Si alguna de las tres primeras clases de respiración está presente, significa que aun tu respiración no ha sido regulada.

Regular la respiración: sumario

Hay tres fases notables que toman lugar durante el transcurso de esta práctica:
Concentrándote apropiadamente, te relajas.
Tu mente se vuelve calma mientras te relajas más y más.
Tienes la experiencia de respirar a través de todos tus poros.

Regular la mente

Entrar en la meditación

El propósito o meta, es reducir la confusión y el pensamiento, evitar que tu atención vagabundee y estabilizar la mente cuando comienza a hundirse, a flotar, a forzarse o a volverse demasiado difusa.

La mente hundida es aburrida, confusa e inhallable. Incluso puede ocurrir el adormecimiento. Por lo tanto, para remediar esto, se te aconseja que fijes la atención en la punta de tu nariz.

La mente flotante cambia; te sientes incómodo y estás preocupado las cosas exteriores. Por lo tanto, se te aconseja fijar tu atención en tu abdomen porque se ha encontrado que esto evita el surgir de los pensamientos. Logrado esto, se dice que la mente está estabilizada y es calmada fácilmente. Entonces se vuelve una *mente regulada*.

Meditación sostenida

La meditación finalmente es simplemente conciencia sin intención. Sin embargo, eres alentado a estar constantemente conciente y a saber si tu cuerpo, respiración y mente están apropiadamente regulados. Si después de haber regulado tu cuerpo y haberte sentado durante un rato notas que tu sentada se ha vuelto forzada o disuelta, que te estás inclinando a un lado, abatiéndote, levantando tus hombros o empujándolos hacia abajo o hacia arriba, o que de algún modo no estás correcto, deberías hacer los ajustes necesarios para mantener una *mente regulada*. Sería posible, sin embargo, que aunque tu cuerpo estuviera regulado, tu respiración no lo estuviera, aun después de que hayas tratado con varios aspectos irregulares de la respiración, que puede ser audible, jadeante o áspera. También puede suceder que, aun cuando el cuerpo y la respiración hayan sido regulados, la mente esté ya sea flotante, hundida, floja, forzada o desenfocada, en cuyo caso los métodos mencionados antes deberían entonces ser usados para regular la mente. Si bien esos métodos son para ser usados convenientemente, más que en sucesión, ellos pueden, sin embargo, parecer muy intencionales. Realmente, es un poco como aprender a andar en bicicleta; una vez aprendido, se cuida por sí mismo.

Saliendo de la meditación

Antes de que tu sesión de meditación finalice, deberías, a manera de una charla, dejarla de lado y exhalar, usando tu boca mientras visualizas el aire saliendo de tus centros psíquicos. Entonces suavemente gira tus hombros, brazos, manos, cabeza y cuello; luego haz rotar los dedos tus pies para relajarlos. Habiendo hecho esto, frota tu cuerpo con tus manos, y luego frota tus palmas entre sí y colócalas sobre tus ojos, manteniéndolas durante un momento. Finalmente cuando sientas que te has refrescado lo suficiente, puedes dejar tu asiento. Salir de la meditación súbitamente, aun cuando todo pueda haberse estabilizado mientras estabas sentado, puede causar dolores de cabeza y toda clase de enfermedades.

La práctica de Chih Kuan con relación a la mente áspera y distraída

Cuando un principiante se sienta a practicar, su mente está generalmente distraída y dispersa. Practicar *Chih* es conducente al control de la mente,

pero fracasando en esto, uno puede cambiar a *Kuan*. Veamos qué significa todo esto.

El primer enfoque, llamado Chih, tiene tres componentes, como sigue:
De acuerdo al sutra, una mente fija que no puede extraviarse es como un mono atado. Aplicado a la práctica, significa ijar tu atención en la punta de tu nariz, en tu vientre, o una pulgada debajo del ombligo.
El sutra dice luego que los cinco órganos sensoriales son controlados por la mente. Para detener una mente vagabunda, la restringes a través de la observación mientras se mueve.

La comprensión es de una importancia capital. Nuevamente en referencia al sutra, encontramos que las causas que crean los fenómenos son sin dueño y vacías. Quienquiera que calme su mente, tiene las bases para la práctica monástica. Detener todas las causas que surgen y asegurar el logro de la Realidad Absoluta por medio de la comprensión de que todas las cosas (dharmas) surgen de la mente, que su existencia es debida a las causas circunstanciales y que ellas son vacías de un yo separado. Si esto es comprendido, la mente no se aferrará a nada, y su condición revuelta simplemente llegará a un detenimiento total. El término Chih significa justo eso, *detener*.

El segundo enfoque, llamado Kuan, tiene dos componentes, como sigue:
Si te encuentras atrapado en el deseo sexual, por ejemplo, deberías cultivar el punto de vista opuesto, viendo al sexo como algo sucio y repugnante. Cuando estás consumido por la rabia, debes encontrar un modo de expresar compasión en su lugar. El opuesto de un apego a las preocupaciones del ego sería recordar a la mente cómo todo es una ilusión. Cuando eres abrumado por los pensamientos, puedes contar tus respiraciones. El efecto de esta estrategia es, finalmente, llamar a un cese de la discriminación.

Esto consiste en ver la naturaleza de las cosas y ver que ellas no tienen una naturaleza inherente, y que su existencia aparente depende de causas, las cuales, a su vez, son dependientes de experiencias pasadas y de lo que se presume como las circunstancias presentes. En otras palabras, las causas, también, no tienen naturaleza inherente; y así ellas son realmente idénticas a la realidad indiferenciada de la cual ellas aparentemente surgen. Dado que los objetos, así contemplados, son irreales, le sigue luego que la mente que los contempla cesará de surgir.

La puerta del Dharma de Chih Kuan

Para recapitular, recuerda que en función de prepararte para la meditación, deberías sentarte apropiadamente y regular tu respiración para estabilizar y controlar tu mente. Esto requiere un gran manejo de la paciencia para la mayoría de los practicantes porque la mente es, ordinariamente, bastante desordenada. No triunfar en esto no debería alejarte de hacer Chih Kuan, sin embargo; ni significa que debería dejar tu práctica de regular el cuerpo, habla y mente. Como sea, pronto descubrirás que la actividad de la mente es como un mono, que nunca para un instante. El consejo que se da

tradicionalmente es limitar los movimientos del mono. El Chih, en Chih Kuan, significa *detener* y se refiere a detener la actividad falsa o descarriada de la mente. Para hacer esto, es decir atar a la mente de mono practicando Chih, el primer paso es fijar la mente en un objeto solo para evitar que vagabundee de un objeto a otro. Habiendo logrado esto, tu *miras hacia adentro* para contemplar tus pensamientos. Allí, descubres nuevamente que ellos surgen en gran número y frecuentemente sin ninguna relación, apareciendo, en gran parte, de modo aleatorio. También comprendes que los futuros pensamientos aun no han llegado. Cuando te preguntas cuál de esos pensamientos es tu mente, comprendes que tu *falsa mente* surge y desaparece, y es, por consiguiente, vacía de realidad. Si sigues de este modo, te vuelves familiar con esta irrealidad, y tu *mente falsa* llega a un fin por sí misma; y con la *mente falsa* en un fin, la realidad es evidente.

Cuando apenas te sientas a practicar, frecuentemente tu mente no está asentada. Esto es llamado propiamente *mente no establecida*, y para ponerla a descansar, *detener*, o Chih, es usado. Si es detenida una y otra vez, el proceso de pensamiento gradualmente llegará a un fin. Mientras estás meditando, puedes encontrar que te estás adormeciendo. Esto es llamado *mente hundida,* y la manera para despertarla es por medio de la contemplación, o Kuan, que involucra cerrar tus ojos y mirar hacia adentro, por así decirlo, a la fuente de tus pensamientos. Hay tres clases de Kuan, o contemplación: contemplación del vacío; contemplación de lo irreal; y contemplación del medio.

Contemplación del vacío

Miras en todas las cosas del universo, desde las más grandes, incluyendo a la tierra, las montañas, y los ríos, hasta las más pequeñas, incluyendo tu cuerpo y mente. Haciéndolo así, percibes que todo cambia a cada instante y es no existente y vacío; y cuando tu mente mira dentro de esta vaciedad, es llamada *contemplación del vacío.*

Contemplación de lo irreal

Cuando eres familiar con esta *contemplación del vacío,* miras en tu mente o en el lugar, por así decirlo, del cual los pensamientos surgen, y encuentras que cada pensamiento tiene su objeto. Luego comprendes que cada fenómeno debe su existencia a la unión de una causa interna y de una circunstancia externa concurrente. Por ejemplo, un grano de arroz brota a causa de la unión de una causa interna directa, que es la semilla, con una condición externa concurrente, en la forma del agua y el barro que lo humedecen y lo nutren. Si el grano de arroz no es sembrado y se queda en el depósito, nunca brotará porque hay sólo una causa interna, directa, sin una condición externa. También, si hay sólo agua y barro, sin que la semilla sea sembrada, ellos solos no pueden producir el brote porque no ha habido

ninguna unión con una causa original, llamada la semilla. Cada fenómeno en el mundo es creado por la unión de causas y circunstancias directas y se desvanece tan pronto como ellas son separadas. Esto incluye los pensamientos que surgen y desaparecen en la mente y que no pueden ser aferrados. Tal contemplación es llamada mirar en lo irreal.

Contemplación del medio

Hay dos actitudes contrastantes en la contemplación del vacío, por un lado, y mirar en lo irreal, por el otro. Cuando alcanzas este estado, tu logro es aun incompleto. Habiendo triunfado en la *contemplación del vacío*, no te aferras al vacío; y cuando has logrado la contemplación de lo irreal, no te adhieres a lo irreal. Cuando triunfas en evitar los dos extremos del vacío y lo irreal, tu mente que no se aferra y no confía será extremadamente clara, y este estado es llamado *contemplación del medio*.

A primera vista, la Puerta del Dharma de Chih Kuan parece implicar diversos o sucesivos niveles. En práctica, el uso de tanto Chih como Kuan depende solamente en las inclinaciones de la mente durante la meditación. Como un asunto de hecho, el propósito de Chih es regresar todos los pensamientos a uno, *la mente una,* y el de Kuan es obtener visión clara en la realidad, la cual debe ser libre de la ilusión. Cuando se practica el *detener*, o *Chih*, no debería alejarse de *detener*. No aferrarse a la palabra impresa, sino practicar inteligentemente, de acuerdo con las circunstancias.
La respiración es la fuente de la vida. Cuando la respiración se detiene, el cuerpo no es nada más que un cadáver inanimado. Con el sistema nervioso ya sin funcionar, la mente se desvanece y la vida llega a su fin. Esta es la razón por la que se dice que la vida es preservada por la respiración, la cual une al cuerpo con la mente. Así, vemos que un ser humano está compuesto de cuerpo, respiración y mente, y que la respiración juega el rol importante de unificar los otros dos componentes.

El manual de meditación Tien Tai, titulado **Las Seis Profundas Puertas del Dharma** (Tung Men Chih Kuan), se enfoca en la respiración como una práctica inclusiva que puede ser precedida por el entrenamiento en el método Chih Kuan, o puede ser usada independientemente. Los niveles consecutivos son como sigue:

Contar las respiraciones
Seguir las respiraciones
Detener (Chih)
Contemplación (Kuan)
Retornar
Purificación

El método de contar las respiraciones

El método de conteo de las respiraciones ofrece dos posibilidades, como sigue: después de que hayas regulado tu respiración, de modo que no sea

ni demasiado tensa ni demasiado floja, cuenta lentamente del uno al diez en cada inhalación o en cada exhalación. No cuentes en las dos. Por ejemplo, inhalando, cuenta uno; luego exhala y al inhalar de nuevo, cuenta dos, y así sucesivamente. Tu mente pronto se vuelve fijada sobre la actividad y no vagabundea tan pronto. Si vagabundea antes de que hayas llegado al diez, regresa suavemente y sin pensamientos adicionales al uno, y reanuda el conteo como se explicó antes. Este es el método de meditación conocido como *conteo de respiraciones*.

Comprensión lograda a través del método de conteo de respiraciones

Mientras te vas acostumbrando al método recién descrito, tu respiración se vuelve más y más fina, hasta que parece ser no-existente. Este nivel es llamado *comprensión a través del conteo de respiraciones*.

El método de seguir la respiración

Este método es tanto fácil como simple: sólo enfócate en tu respiración y síguela consciente, sosteniéndola suavemente, hasta que ya no sea un problema. Entonces la mente y la respiración se vuelven una.

Comprensión lograda a través de seguir la respiración

Mientras sigue a la respiración, tu mente se vuelve crecientemente sutil. Puedes notar, al comienzo, la duración de tu respiración; pero mientras se vuelve más refinada se hace casi indetectable, y en ese punto se siente como si estuviera ocurriendo a través de los poros de tu piel. El efecto sobre tu mente es aquietante o calmante. En este nivel de práctica, puedes desear cultivar tu respiración más profundamente. Tu próximo paso será la práctica de detener, también consistente de dos fases: Chih y Kuan.

La práctica de detener, o Chih

Enfócate ligeramente sobre la punta de tu nariz; esto lleva a *detener*. En el curso de esta simple práctica, puedes sentir repentinamente como si tu cuerpo y mente se hubieran desvanecido; entrarás, por lo tanto, en un estado de calma llamado *dhyana*.

Comprensión lograda a través de la práctica de Chih

En este nivel, la claridad de desarrolla por medio de la atención. Ya no te sientes apegado a nada, y ya no hay un sentido de sujeto y objeto mientras estás sentado; entonces prosigues al nivel llamado Kuan.

La práctica de la contemplación, o Kuan

Esta práctica consiste en una observación suave, pasiva, de tu respiración refinada, considerándola como un movimiento en el vacío que no tiene realidad por sí misma.

Comprensión lograda a través de la práctica de Kuan

Este es un refinamiento posterior de la práctica en la cual llegas a sentir como si estuvieras respirando a través de los poros de tu piel. A un observador puede parecerle como si no estuvieras respirando. Cuando alcanzas este nivel, Chih y Kuan se vuelven indistinguibles. Como un punto de interés, el Samatha Vipasyana para los principiantes difiere de Chih Kuan en la intención, ya que la primera desarrolla la atención, mientras que la segunda desarrolla la absorción. Una sesión extendida de contemplación debería ser seguida de *Regresar*.

El método de Regresar

Contemplando tu respiración, puedes comprender que hay una mente aparentemente subjetiva que contempla una aparentemente objetiva respiración y que estas constituyen muy claramente dos polos, la esencia, de dualidad. Sin embargo, ellas deben ser regresadas, por decirlo así, al uno, la Mente fundamental.

Comprensión lograda a través del método de regresar

Este método desarrolla la conciencia del *conocedor* que contempla la respiración como surgiendo y cayendo con la mente. Este surgir y caer de la mente es experimentado como las olas que surgen y caen en el océano, y esto lleva a la comprensión de la naturaleza ilusoria de todo. Las olas no son el agua, el rostro fundamental que puede ser visto después de que las olas han disminuido. Similarmente, la mente que surge y cae, como las olas en el mar, no es la Verdadera Mente. Ahora ves dentro de esta Mente Verdadera, que es increada. Porque es increada, está más allá de *es* y *no es*, por consiguiente, vacía. Porque es vacía, se desprende que no hay mente subjetiva que contempla. Porque no hay mente que contempla, se desprende que no hay objeto contemplado; y porque el conocimiento y su objeto se desvanecen, esto es llamado *La Comprensión del Método de Regresar*. Siguiendo a esta comprensión, la idea de regresar permanece; para abandonarla, uno debe meditar sobre la pureza.

Realización del estado de Pureza

La práctica de la purificación consiste en la contemplación de los puntos de vista discriminadores. Cuando la mente está quieta como el agua calma y

hay una ausencia de falso pensamiento, la Mente Real, que no existe aparte del falso pensamiento, se manifiesta. Esta clase de mente agua- sin- olas es llamada *La Realización de la Pureza*.

Estas Seis Profundas Puertas del Dharma pueden ser vistas como consistentes de una serie preliminar de métodos, incluyendo *contar* y *seguir* las respiraciones, las dos prácticas principales de Chih y Kuan, y las prácticas concluyentes de *regresar* y *purificar*. Más específicamente, detener (Chih) es la práctica primordial, mientras que la contemplación (Kuan), es su soporte, hasta que la percepción es realizada, lo que significa que uno ya no está involucrado en hacer distinciones o en tener apegos. Esta referencia a la percepción se refiere a los *cinco skandhas*, donde es visto que las distinciones son hechas al nivel de la concepción. Así, no pertenecer más a este nivel es estar en el nivel más sutil de las *percepciones* (nuevamente con relación a los cinco skandhas).

Para realizar la Gran Dhyana y la Gran Prajña, la mente debe estar cómoda. El proceso de las Seis Profundas Puertas del Dharma contiene métodos que están diseñados para regular la mente, permitiéndole relajarse. Esto es importantísimo, porque si no sabes cómo relajarte, no puedes ni siquiera comenzar a practicar. Habiendo aprendido a relajarte, entonces, y con la mente y la respiración regulados, la meditación puede tener lugar. Entonces puedes practicar las Seis Profundas Puertas del Dharma de contar, seguir, detener, contemplar, regresar y purificar, yendo a través de todas ellas una y otra vez, lenta y pacientemente, poniendo tu mente cada vez más cómoda mientras dejas ir más y más. Seguir cualquier orden estricto de práctica en este momento es contraproducente. Si encuentras que contar las respiraciones va bien para ti, cuenta tu respiración. Si el método de purificación parece apropiado y funciona bien para ti, hazlo. Entonces, en unos pocos días, puedes ser capaz de comprender tu mente fácilmente como nunca antes.

Meditación y Chan Ting

Basta decir que hay muchos enfoques hacia la meditación en el Buddhadharma que no se encuentran bajo el título de Chan y Chan Ting. Chan Ting solo es un nombre paraguas para muchos métodos: Los Cuatro Dhyanas, Las Cuatro Infinidades, Los Cuatro Vacíos Mundanos Chan, Las Nueve Observaciones, El Samadhi de los Nueve Grados (supramundanos), el Chan de la Naturaleza Propia, y el Chan Ting. Estos enfoques pueden llevarlo a uno a un profundo dhyana, donde es encontrada la sabiduría real; y con sabiduría real, puede haber auto-iluminación, iluminación de los demás y la Iluminación Suprema Insuperable.

Ha sido sugerido que sentarse a meditar solo en un bosque o en una montaña remota parecería abnegar el voto del Bodhisattva de salvar a todos los seres vivos. En respuesta a esto, consideremos que incluso un Bodhisattva que está lejos de todos los seres vivos aun los retiene en su mente. Por consiguiente, es de este modo, cuando meditas en el *lugar* tranquilo de Chan Ting y has adquirido real Sabiduría, que puedes ayudar *verdaderamente* a los seres vivos. Si aun eres curioso en cuanto a por qué debes practicar en soledad, considera esta analogía. Es algo así como

intentar encender una lámpara en medio de un viento fuerte, como opuesto a llevarla a una habitación donde el aire está calmo. Así como es difícil, si no imposible, encender una lámpara en medio de una tormenta, es igualmente difícil encontrar sabiduría en una mente desordenada. Así, incluso los Bodhisattvas viven alejados de los seres vivos y están en lugares tranquilos, de modo que pueden practicar Chan Ting y desarrollar y purificar su sabiduría.

Debes concentrarte o enfocar tu atención en cualquier cosa que estés haciendo en el mundo de todos los días, si quieres hacerlo apropiadamente. Lo mismo se aplica al tranquilo mundo interior, también, si bien no exactamente del mismo modo. Para hacer otra analogía, digamos que tienes una lámpara que está en buen funcionamiento y que todas las condiciones que la rodean contribuyen a que produzca una luz buena, brillante. Es sólo entonces que tendrás una luz buena y brillante. Sin embargo, la práctica del Buddhadharma seguramente es mucho más sutil que el acto de encender una lámpara. La mente de confusión es mucho más liviana que la más liviana de las obstrucciones y se mueve tan rápido que se ha ido antes de que pueda hacerse algo acerca de ella. No puede ser controlada, porque cualquier intento es, en sí mismo, un acto de confusión. Tan rápido como un relámpago, los objetos de la mente aparecen y desaparecen, y esta actividad frenética no se detiene. De hecho, no se puede detener! La única salida de este embrollo es hecha posible a través de la meditación.

En el **Comentario sobre Dhyana Paramita,** está escrito que un Bodhisattva debe abandonar a su familia y todas sus posesiones mundanas, estar listo para dejar su propia vida, y luego quedarse en un lugar tranquilo para preparar su mente para dhyana permaneciendo calmado y tranquilo en cuerpo y mente. Cuando él está libre de pensamiento, no hay lugar para que surja el mal. Preparándose para dhyana, uno debe soportar cualquier cosa que le ocurra, no cansarse jamás, perseverar siempre. Cuando se confronta con el mal (un obstáculo para samadhi), él debe ejercitar gran paciencia en no responder con la corrupción de la ira. Esto es logrado por no discriminar y por no aferrarse ni rechazar nada. En su búsqueda de dhyana, él se concentra sobre la Mente única (la única mente siendo no-mente). Nada lo desvía de su curso. Se sienta, nunca se acuesta, se sienta aunque esté cansado, nunca descansa; y, aunque parezca que no gana nada con sus aparentes esfuerzos, él muestra de ese modo, de hecho, su gran progreso. Un Bodhisattva practica y completa todas las Seis Paramitas, se concentra en la Mente única, la cual es no-mente, y puede comprender finalmente todos los aspectos de nacimiento y muerte en el mundo a través de Prajña.

Contar la respiración

Todas las Seis Maravillosas y Profundas Puertas del Dharma pueden producir varias clases de dhyana. El primero de estos es logrado por la práctica del conteo de las respiraciones, porque de este modo llegarás a las Cuatro Dhyanas de la Forma, Las Cuatro Mentes Inconmensurables, y Las Cuatro Dhyanas sin Forma. Cuando has logrado el último nivel de *Ni Pensar ni no Pensar No es Nirvana,* sólo has logrado *El Camino de los Tres*

Vehículos, porque este Chan Ting mundano no es aun real, teniendo aun alguna corrupción. Usando La Puerta Maravillosa del Dharma de contar las respiraciones y ni discriminando ni aferrando, puedes lograr todos los Tres Vehículos en el nivel del Hinayana.

Siguiendo la respiración

Por esta segunda práctica, puedes lograr los Dieciséis Dharmas Especiales:

Cuando inhalas, conocer que estás inhalando;
Cuando exhalas, conocer que estás exhalando;
Conocer cuando estás respirando una respiración corta o larga;
Conocer a todo el cuerpo como la respiración;
Conocer el movimiento del cuerpo;
Conocer el deleite de la mente;
Conocer la felicidad de la mente;
Conocer la actividad de la mente;
Conocer la comodidad de la mente;
Conocer la concentración de la mente;
Conocer la libertad de la mente;
Conocer la impermanencia;
Conocer a todas las cosas (dharmas) como dispersos;
Conocer la carencia de deseos;
Conocer la nada o la propiedad de desvanecerse;
Conocer qué es abandonar y dejar todo.

Detener

Si practicas el *detener*, puedes lograr cinco clases de dhyana, como sigue:
Samadhi de la Rueda Terrestre (el cual no es aun haber llegado al *décimo nivel*);

Samadhi de la Rueda Acuática (que te permite tener buenas condiciones para todas las clases de dhyana);
Samadhi de la Rueda Espacial (el que consiste en cinco medios hábiles, donde comienzas a comprender el espacio como siendo sin ninguna naturaleza);

Samadhi de la Rueda de la Arena Dorada (el que te libera de los puntos de vista erróneos, de modo que ya no te aferras a la sabiduría correcta);
Samadhi de la Rueda de Diamante (el cual es conocido también como el Tao Completamente sin Obstáculos, una práctica que te permite cortar las ataduras a los Tres Reinos del Deseo, Forma y No-Forma para siempre).

Más aun, por *detener* puedes lograr la Sabiduría sin Nacimiento, donde puedes ganar la entrada a Nirvana.

Contemplación

A través de la contemplación, puedes tomar parte de los Nueve Pensamientos, las Ocho Líneas del Pensar, la Libertad de las Ocho Formas,

los Ocho Niveles de Concentración Mental, los Diez Universales, el Samadhi de los Nueve Grados, el Samadhi del Rugido del León Poderoso, el Samadhi Trascendental, la Práctica del Chan, Las catorce Transmutaciones de la Mente, el Samadhi de Triple Brillo, los Seis Poderes Trascendentales, y las ocho Liberaciones, todas las cuales te permiten adquirir el Samadhi de No-Sensación y No-Pensamiento.

Regresar

El meditador, a través de Prajña, es liberado de las corrupciones por el regreso al vacío de la Fuente Original, la cual es no-fuente y en la cual no hay nada sino vacío sin forma y con no-acción indicando una ausencia de naturaleza propia. Sin ninguna naturaleza propia, ya no hay más un sujeto y un objeto, y las distinciones ya no son hechas porque no hay nadie que las haga y nada sobre lo cual hacerlas.
De este modo, las treinta y siete condiciones que llevan a Bodhi son satisfechas, así como aquellas contenidas en las Cuatro Nobles Verdades, Los Doce Nidanas, y en la Correcta Contemplación del Camino Medio, donde Nirvana puede ser obtenido.

Purificación

Si un meditador sabe, a través de Prajña, que todos los Dharmas son originalmente puros, él puede adquirir el Dhyana de la Propia Naturaleza porque ha logrado lo que es conocido como el Nirvana Hinayana, o el Nirvana de los Dos Vehículos. Si un Bodhisattva puede ingresar en el estado del Rey de la Rueda de Hierro, ha completado los Diez Grados de la fe del Bodhisattva y continúa practicando, él puede producir las siguientes nueve clases de Gran Dhyana:

Dhyana de la Propia naturaleza
Todas las clases de Dhyana
Dhyana Difícil
Todas las Clases de Puertas de Dhyana
Dhyana de buena Persona
Dhyana Todo Activo
Dhyana de librarse de las corrupciones
Dhyana del gozo de Esta Vida y de la Próxima Vida
Dhyana Puro y Claro (dado que un Bodhisattva depende de esta clase de Dhyana, él puede obtener el Fruto de Gran Bodhi Nirvana)

En la Iluminación Súbita, la naturaleza de la mente es comprendida como siendo originalmente pura. Los Dharmas no son ni aferrados ni rechazados; no hay ni ser ni no ser; no hay ni nacimiento ni muerte; no hay ni esto ni aquello; y no hay ni vacío ni existencia. Entonces, hay el conocimiento alcanzado por la conciencia de la no-dualidad, donde nada es aferrado, no habiendo ni alguien que aferre ni nada que pueda ser aferrado. Si la Sustancia Original es conocida, hay libertad del apego a los objetos de los órganos sensoriales. Una vez que ya no hay ilusión de la existencia de un yo permanente, ya no hay más ningún estorbo. No hay deseo del vacío y no hay apego a la calma; hay simplemente lo que sea que haya, sin definir ni elegir. Resumiendo esto, podría haber aun un cierto nivel de estorbo de la

conciencia donde hay un reconocimiento de estar aun en medio de causas y condiciones, sin apego; pero debe ser comprendido que aun este reconocimiento es una clase de apego.

El Sastra de Ingresar en el Tao de la iluminación Súbita, por el Maestro Chan Hui Hai de la Dinastía Tang, pregunta qué método debería ser usado para comprender el Dharma Original. La respuesta es que uno sólo necesita practicar Dhyana. Consultando el **Sutra de la Puerta Chan**, uno lee que si buscas la sabiduría del Buda, necesitas Chan Ting; porque sin esto, tendrás una gran abundancia de pensamientos falsos y estarás en peligro de destruir tus buenas raíces. Para comprender esto más claramente, *Chan Ting* se define como sigue: Cuando no hay falsos pensamientos, eso es *Chan*; y ver la Naturaleza original de uno es *Ting*. La Naturaleza Original es también conocida como No-Nacimiento, o Mente No-Nacida, donde no hay más nadie para ser movido por los ocho vientos de ganancia, pérdida, difamación, fama, elogio, ridículo, dolor y gozo. Así, aun si uno es mundano pero ha logrado Ting, ya se aproxima a ser un Buda.

Está escrito en alguna otra parte que si eres libre de los apegos y ya no piensas más en las cosas (dharmas) durante la meditación ni discriminas entre bien y mal, entonces las cosas pasadas son pasadas. Si no piensas en ellas, la mente del pasado se desvanece. Esto es llamado no-pasado. Más aun, el futuro aun no ha llegado; y cuando no es necesario desear obtenerlo, la mente del futuro no está más. Esto es llamado no-futuro. Finalmente, el presente ya es presente, y no hay necesidad de aferrar nada. Cuando eres libre de pensamientos, ya no hay ningún aferrar. Sin aferrar, la mente del presente se desvanece. Esto es llamado no-presente. Entonces tu mente no reside en nada, y esto es Mente Original y Naturaleza Original. Esta mente que no reside en nada es la Mente del Buda, la Mente de Liberación y la Mente de No Nacimiento. El Maestro Zen Kuei Feng dijo que la Verdadera Naturaleza no es ni pura ni impura y que no hay diferencia entre lo sagrado y lo mundano.

Variedades del Chan

El Maestro Kuei Feng, también, dijo que cuando son referidos los niveles profundos y superficiales del Chan y que cuando una persona elige practicar los profundos porque mira con desprecio a los niveles superficiales y luego encuentra una manera de hacerlo, en lo que esta persona se involucra es llamado Chan heterodoxo. Aferrarse a causa y efecto y practicar con gusto y disgusto son conocidos como el Chan de las personas mundanas. Sin embargo, cuando sólo la ilusión del yo personal ha sido eliminada a través de la Iluminación pero no la de la naturaleza propia de los dharmas (cosas), esto es llamado Chan del Hinayana. Por otro lado, cuando el ego y todos los dharmas son iluminados, esto es llamado Chan del Mahayana. Aquí, la propia naturaleza del yo de uno y la propia naturaleza de todo lo demás, o todos los dharmas, son conocidos como irreales. Si la propia mente de uno es iluminada súbitamente, está en su pureza original, libre de la corrupción y no fuera de la corriente. Esta mente es el Buda, y practicar de esta manera es llamado el Chan Supremo.

El Sexto Patriarca, Hui Neng, describió al *sentarse Chan* estableciendo que estar sin obstáculos en el Dharma y estar más allá de toda idea del bien y del mal, sin que surja un solo pensamiento, es llamado *sentarse*, mientras que ver dentro de la calma de la Naturaleza Original de uno es llamado *Chan*. En cuanto al Chan Ting, él dijo que la ausencia de la forma externa (o sea sin objeto) es Chan, y ser libre de la confusión del pensamiento (o sea no-sujeto), es Ting. Más aun, él dice que si uno se aferra a las formas (los objetos aparentes afuera), esto es evidencia de una mente confusa y agrega a la confusión de lo que la mente concibe como estando adentro. Si uno no está más apegado a los objetos y a la existencia de un afuera, entonces ya no hay más semejante confusión de la mente. La Naturaleza Original es pura y calma, pero es perturbada por el pensamiento y, luego, por los objetos. Cuando no hay cosas, no hay afuera y no hay confusión en la mente, esto es Ting real. **El Sutra de la Disciplina del Bodhisattva** es un poco más sucinto. Allí, simplemente dice que originalmente tu propia naturaleza es limpia y pura.

Observar la mente

Ordinariamente estamos preocupados por las cosas que son concebidas como estando fuera de nosotros, o, esencialmente, los objetos de nuestros pensamientos; y nunca pensamos en observar el lugar interno, por así decirlo, de donde parecen surgir los pensamientos. Por mirar internamente en fuente del pensamiento, los trabajos de tu mente son aun evidentes pero ya no son tan comandantes, y una clase de observación más y más pasiva revela que el falso pensamiento se reduce y puede ayudar a descubrir tu Verdadera Naturaleza. En todos los sutras del Mahayana, puede verse que Prajña (sabiduría) debe ser acompañada de la Iluminación Universal. En uno de tales sutras, titulado **Observando el terreno de la Mente*,*** se dice que uno que observa la mente puede ser liberado pero que uno que no lo hace está siempre atado a nacimiento y muerte. A lo largo de algunas líneas similares, uno encuentra en el **Sutra del Nirvana** que el Dhyana Supremo es descrito como la observación de la naturaleza de la mente. *Chih Kuan*, en el Buddhadharma, es traducido tanto como Dhyana y Sabiduría (Ting Hui) o *Calma e Iluminación*. En el **Maha Chih Kuan**, la calma de la Naturaleza del Dharma es llamada *Chih*, y la calma con iluminación es llamada *Kuan;* y concluye, por consiguiente, que Chih Kuan es el método supremo para purificar la mente. Hay, sin embargo, varias maneras de practicar Chih Kuan. Sólo por mencionar unas pocas, están la *Profunda y la Superficial*, *Súbita y Gradual*, *Cultivación y Principios*, *y Completa e Incompleta*; y para complicar aun más las cosas, hay tres categorías diferentes de Chih Kuan en la tradición Tien Tai: gradual, no fijada, y perfecta.

Chih Kuan Gradual

En el **Comentario del Paramita Dhyana del Chih Kuan Gradual**, la práctica es descrita como siendo superficial al comienzo y profunda después, lo que implica un desarrollo gradual. La comprensión, sin embargo, se dice que llega súbitamente.

Chih Kuan no fijado

Chih Kuan no fijado, también conocido como Las Seis Puertas Maravillosa del Dharma, es a veces descrito como un método *paso a paso* llevando a la comprensión súbita. Aquí, la práctica es gradual al comienzo y súbita luego.

Chih Kuan perfecto

En el **Maha Chih Kuan**, se dice que en el Chih Kuan Perfecto y Súbito, todas las condiciones y realidad son meramente tres contemplaciones en una mente, y que sólo hay comprensión y acción súbitas, sin distinción sobre cuándo comienzan o cómo progresan de allí en adelante.
Las prácticas del método Maha Chih Kuan son completas, seguramente, pero son demasiado sutiles para ser hechas sin la ayuda de un maestro consumado. Sin embargo, hasta ese momento mientras el lector puede descubrir a ese maestro, él podría practicar el siguiente método efectivo para observar la mente. Siéntate confortablemente en la posición del loto o en cualquier otra posición que sea adaptable a ti. Deja todas las cosas de lado, e incluso renuncia al mismo pensamiento de dejar todo de lado. De este modo, pensando ni en el bien ni en el mal, cierra tus ojos suavemente y ligeramente observa de dónde parecen surgir tus pensamientos. Esto te permite ser pasivamente consciente de tus falsos pensamientos mientras ellos vienen súbitamente y del mismo modo se van, ni aferrándote a ellos ni apartándolos; así, a su tiempo, puedes llegar a comprender profundamente que el falso pensamiento no tiene naturaleza propia (es vacío), y que es originalmente vacío. Cando el falso pensamiento es así iluminado por tu mente, se vuelve evidente una calma, que luego se vuelve *talidad*. Luego si otro pensamiento surge súbitamente, usando el mismo enfoque, sólo observa ligeramente para ver de dónde parece provenir el pensamiento. Haz esto al menos una vez al día, durante por lo menos media hora.

Si continúas reforzando tu conocimiento del Buddhadharma, también, a través de la lectura y encontrando gente que esté inclinada a escuchar lo que podrías tener que decir acerca del Budismo o la práctica, entonces, durante un periodo de tiempo, esta meditación puede ayudar a reducir el falso pensamiento (conocido como *usar la sabiduría para apoyar a Ting*) e incrementar el poder de la iluminación (conocido como usar Ting para causar sabiduría). Si continúas de este modo, eventualmente serás capaz de sentarte sin un solo pensamiento surgiendo. Cuando hay conciencia, sin residir ni aferrarse, la fuente de la mente es vacía y calma. Entonces, la Sabiduría (Prajña), y la Naturaleza Original responden como una de momento a momento. En el **Sutra de la Mano- Flor**, se establece que cuando observas la mente, ves el nacimiento y la muerte de pensamiento tras pensamiento como teniendo la cualidad de ser mágico e irreal. El sujeto de la Sabiduría es Prajña, que equivale a decir que Prajña es Sabiduría, mientras que su objeto es la ignorancia (confusión o falso pensamiento). Entonces se dice que el perfume de Prajña impregna la ignorancia más y más hasta que sólo hay Prajña y un regreso a la Naturaleza Original. Ya sea sentado, caminando, o acostado, uno debería estar siempre conciente de la Sustancia (calma) de la Naturaleza Original.

La función de la iluminación es Iluminación, lo que se refiere a veces como *pensamiento correcto sobre la realidad*.

Es como una perla que emite luz, y por consiguiente, también ilumina la sustancia de la perla. Si un pensamiento falso surge en una mente iluminada, se desvanece tan rápido como un copo de nieve sobre una hornalla encendida. Entonces, incluso hábitos fuertes ya no presentan ningún obstáculo. Con tal práctica, tu Naturaleza Original aparece más y más fuerte. No debe haber *necesidad* o *intención* de tener iluminación, porque la necesidad y la intención se yerguen en el camino de su llegada alguna vez. Cuando hay iluminación real, ya no hay ningún involucrarse en palabras. Entonces, mente es no-mente. Entonces, simplemente hay *Talidad*. Sin pensamiento, no hay condiciones; y la Naturaleza Original, conocida directamente, *es* realidad. Sin embargo, aun si puedes concentrarte en un pensamiento y observar la mente durante sólo un momento o dos, incluso te habrás beneficiado por conocer Prajña, y habrás, por lo tanto, sembrado la semilla de Bodhi. En el **Sutra Lankavatara**, dice que debes confiar plenamente en las enseñanzas y luego encontrar un lugar tranquilo donde, practicando libre de toda duda, puede haber Iluminación. En el **Sutra de la Completa Iluminación**, dice que todos los Tathagatas surgen del terreno básico de la práctica correcta; y así, una y otra vez, son aconsejadas la comprensión apropiada y la práctica correcta.

Conclusión

Hemos visto que hay varias maneras de producir la meditación en la tradición Budista y que ellas pueden otorgar al practicante una salud física, mental y emocional completa, permitiéndole lograr la Iluminación y por lo tanto beneficiarse tanto a sí mismo como a los demás. Hay la condición, sin embargo, de que aunque la práctica sentada puede promover la buena salud, ésta es beneficiosa sólo temporalmente; porque, sin importar cuánto vivas, finalmente debes morir. En el **Sutra de la Completa Iluminación**, dice que desde el tiempo sin comienzo, todos los seres sintientes han estado atascados en la ignorancia. En su confusión, ellos han tomado erróneamente los cuatro elementos (tierra, agua, fuego, aire) por sus cuerpos, y la sombra de los datos de sus seis sentidos condicionados por sus mentes. El objetivo, entonces, es estar libre de esas ilusiones, yendo de la confusión a la Iluminación. Para mantener ese objetivo vivo, es importante usar los sutras y cualquier otra cosa que ayude a aclarar el Buddhadharma y continuar practicando la disciplina y la concentración para desarrollar la meditación experta, así puede surgir Prajña.

GLOSARIO BUDISTA

Agadas
Adjetivo: saludable; sustantivo: antídoto, panacea, remedio universal.

Agamas
Término genérico aplicado a una colección tradicional de doctrinas y preceptos. También significa el hogar o lugar de recolección de la ley o la verdad; la ley sin igual; la verdad absoluta suprema. Los cuatro Agamas son:

Dirghagama, "tratados de la ley de cosmogonía";

Madhyamagama, tratados "medios" de metafísica;

Samyuktagama, tratados "misceláneos" sobre la contemplación abstracta;

Edottaragama, tratados "numéricos" sobre temas tratados numéricamente

Los Sutras en el Theravada son referidos a veces como los Agamas.

Agara

Hogar, residencia, receptáculo; también, usado en el sentido de un órgano corporal, por ejemplo, la oreja para el sonido, etc.

Agaru/Aguru

Incienso de sándalo.

Alaya (conciencia)

La conciencia fundamental de todos los seres sintientes. Como lo define la Escuela Yogachara, Alaya significa el "depósito", implicando que esta conciencia contiene y preserva todas las memorias pasadas y la energía psíquica potencial dentro de su pliegue; es el reservorio de todas las ideas, memorias y deseos y es también la causa fundamental tanto de Samsara como de Nirvana.

Amitabha

Amitabha es el nombre más comúnmente usado para el Buda de la Luz Infinita y de la Vida Infinita. Un Buda trans-histórico venerado por todas las escuelas Mahayana (Tien Tai, Esotérica, Zen...) y particularmente por la Tierra Pura. Preside la Tierra Pura de Occidente (Tierra de Bendición Suprema) donde cualquiera puede renacer a través de la recitación de Su nombre, particularmente en el momento de la muerte.
El Buda Amitabha en su nivel nouménico o más elevado representa la Mente Verdadera, la Naturaleza Propia común a los Budas y a los seres sintientes – totalmente abarcadora y totalmente inclusiva. Esta comprensión más profunda provee la razón para la armonización del Zen y la Tierra Pura, dos

de las escuelas de Budismo Mahayana más populares. Ver también "recitación de Buda" , "Mente", "Tierra Pura".

Amitabha Sutra

Ver "Tres Sutras de la Tierra Pura".

Anasrava

Sánscrito. Lo opuesto de asrava.

Anuttara Samyak Sambodhi

La mente incomparablemente, completamente y totalmente despierta; es el atributo de los Budas.

Final de Los Fundamentos de la Práctica de la Meditación
Traducido al español y enviado, para su publicación en Acharia, por Gonzalo Barreiro desde Argentina [Centro Budista Argentino, www.czba.org 1º de mayo de 2004] -